ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 9 (237), май 2003 г.



Письмо в номер

Дарите людям тепло!

Теперь и я стала зожевкой. С нетерпением жду каждый номер вестника, преклоняюсь перед волей и мужеством людей, которые рассказывают о себе, о своей судьбе.

Я по природе своей оптимистка. Всю свою жизнь воспитываю в себе твердость духа, волю. Никогда не сдаюсь, пока есть силы, есть добрые мысли – стараюсь «высеять» доброту и тепло на человеческую душу. Радуюсь успехам окружающих меня людей. Когда в «ЗОЖ» № 4(232) за 2003 год увидела письмо моей землячки Елены Александренко и ее стихи, порадовалась за нее: талантливый человек.

Я тоже пишу стихи, осенью 2002 года увидел свет мой второй поэтический сборник. Мне кажется, что лучшее лекарство в любом возрасте – это любимое дело. Для меня – стихи.

МЕЛОДИЯ ПОБЕДЫ

И вновь звучит
мелодия Победы,
И снова сердце
ностальгия жжет.
Фронтовики теперь
уж стали седы,
Но держат строй,
когда парад идет.
И светлый праздник
душу согревает,
Солдата шаг становится
бодрей.
Уж он-то знает цену
жизни, знает...
И оттого она ему милей.

Болит душа
фронтовика-солдата,
Но в гордом сердце
и надежда есть:
Не зря же воевал
и он когда-то
За Мужество,
Достоинство и Честь!

Адрес: Аносовой Клавдии Тимофеевне, 690087, г. Владивосток, ул. Луговая, д. 62, кв. 59.

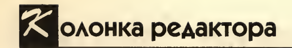
Цитата дня

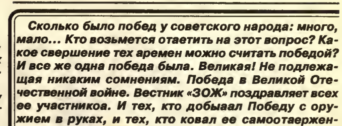
Сбудутся важнейшие дела
Осенним, летним днем, весенним, зимним,
Желанье жить вновь захлестнет сполна
От чтенья «ЗОЖа», ставшего любимым.

Светлана Зиборова.

г.Санкт-Петербург.

Электронный адрес: azd@nekto.net





МАЙСКИЕ ПРИЗЫВЫ

Тут, друзья мои, в силу производственного графика мы «пролетели» мимо всех светлых майских праздникоа, так что позаольте поздравить, как говорится, с прошедшими.

Ну, а зожевская наша жизнь течет по прежнему своему руслу: вы пишете, мы публикуем. И вот аам первый майский призыв: «Пишите больше!»

Пишите больше! Дело в том, что с июля месяца аестник «ЗОЖ» будет постоянно выходить на 32 страницах, а стало быть, и материалов потребуется значительно больше. Я же по 10-летнему опыту знаю, что полноводная река писем ближе к лету превращается в хилый ручеек.

Скажу вам так: нас интересует все происходящее с вами, все, чем вы можете поделиться с другими. При этом плохих писем не бывает. На то мы, как говорится, и специалисты, чтобы помогать вам «выходить» на страницы газеты.

Не бывает плохих писем! Бывают малоинформативные или еще поверхностные. То есть автор, например, сообщает, что избавился от тяжелых, труднолечимых болезней, так как пил настойки и отвары трав, применял какие-то мази. Но какие точно, в какой пропорции, в какое время и так далее, и тому подобное — об этом ни слова.

По этой причине второй майский призыв — это: «Даешь подробности!». То есть, садясь за письмо, аспомните, что его прочитают миллионы и кому-то, возможно, оно спасло бы жизнь, получи он точную и четкую информацию.

Ну, а теперь от теории перейдем к практике. Галина Иосифоана Данилова из Приморского края сообщает, что больше не будет выписывать аестник.

Почему?

Во-первых, рассказала а письме о том, что живет одна-одинешенька на 4-м этаже с диагнозом «остеохондроз», да еще отягощенный межпозвонковой грыжей. Надеялась, опубликуем, и кто-нибудь откликнется— поможет. Подобное письмо, только о другом человеке, мы напечатали, а ее — нет.

Во-вторых, по зожевским адресам она двинулась на поиски сабельника болотного. Отправила 7 писем. Глухо. Впрочем, одна дамочка откликнулась быстро — Колпашникова Людмила Александроана из города Колпашеао, Томской области, ул. Ватутина, 19. Обещала немедленно выслать по частичной предоплате. Данилова выслала 200 рублей. Стала с надеждой ждать. Ждет до сих пор.

«Сердце заходится от боли и обиды, — пишет Галина Иосифовна. — Не верю я больше никому. Такие все добрые в вашей газете... Обман не прошел для меня бесследно. Нервы сдали! На следующее полугодие на «ЗОЖ» подписыааться не буду».

Обидно, друзья мои, ох как обидно. Отсюда еще один призыв:

«Не обманывайте и без того обманутых!»

Конечно, этих призывов я мог бы нааыдумывать кучу. Но, чувствую, разговорился... Поэтому закончу последним: «Все — на почту! Идет подписка!».

Что же до Галины Иосифовны Даниловой, то зааеряю: настойку сабельника она получит. Обязательно! Ну, а по поводу соаетов и помощи, то точный адрес: 692778, Приморский край, пос. Заводской, ул. Ленина, д. 13/1, кв. 32.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 10-й, номер «ЗОЖ» выйдет 26 мая с. г.

Сколько было побед у советского народа: много, мало... Кто возьмется ответить на этот вопрос? Какое свершение тех времен можно считать победой? И все же одна победа была. Великая! Не подлежащая никаким сомнениям. Победа в Великой Отечественной войне. Вестник «ЗОЖ» поздравляет всех ее участникоа. И тех, кто добыаал Победу с оружием в руках, и тех, кто ковал ее самоотаерженным трудом в тылу!

В НЕБЕСАХ МЫ ЛЕТАЛИ ОДНИХ...



Взгляните на этот снимок, друзья. На нем запечатлен 78-летний Василий Лаврентьевич Юрков со своим восьмилетним сыном Мишей. А еще у него и жены Алсу есть пятилетняя дочурка Милена.

«Я чувствую себя отлично, – пишет ветеран Великой Отечественной. — Всю войну прошел, а точнее – пролетал. От Северного Кавказа до Берлина. Никогда не забуду Парад Победы в 1945-м, когда шел по брусчатке Красной площади и к подножию Мавзолея бросали штандарты поверженной Германии.

А потом наступили мирные дни. Но каждый год я в День Победы встречаюсь со своими боевыми друзьями, мы вспоминаем годы боевые, однополчан и тех, кого уже нет с нами.

А я держусь. Ежедневно делаю зарядку, обливаюсь холодной водой. Многие советы по закаливанию черпаю из вестника «ЗОЖ», который давно стал моей настольной книгой. Хочу и я предложить читателям вестника рецепт. Пользуюсь им уже давно. Считаю, что именно благодаря ему дожил почти до 80 лет, надеюсь и еще отмерить лет десять – надо сына с дочкой на ноги поставить!

А рецепт вот какой: беру 4 кг лимонов, пропускаю их через мясорубку, добавляю килограмм меда, столько же орехов (фундук) и всю эту массу перемешиваю. Ставлю в холодильник. Перед едой принимаю по две столовые ложки. Вкусно и полезно!

Поздравляю зожевцев с самым великим праздником – Днем Победы! Здоровья и счастья всем, а особенно моим фронтовым друзьям- летчикам 16-й воздушной армии».

Адрес: Юркову Василию Лаврентьевичу, 352900, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Ефремова, д. 119, кв. 50.

Мы уже сообщали: «ЗОЖ» читают а Америке. Вот что пишет нам из США один из поклонников газеты.

Мой славный дед

Всю войну мой дед провел,
Он до самого Берлина
По болотам и по минам
Днем и ночью полз и шел,
Чтоб сегодняшним
детишкам —
И девчонкам, и
мальчишкам —
Очень весело жилось,
Чтоб лицо войны
зловещей
Им увидеть не пришлось.
Вот какой мой славный
дед!
Жить ему желаю
Вместе с бабой двести лет!

Ваш любимый внук
Аркадий Александровский.
New York, 658 Montgomery st. #4E

ТОГО СОЛДАТА ЗВАЛИ ЯН

Великая Отечественная война никогда не изгладится из памяти тех, кто прошел ее суровыми дорогами. В первых числах августа 1944 года наша 8-я гвардейская армия, сражавшаяся в составе Первого Белорусского фронта вместе с частями Войска Польского, подошла к Висле. Там мы вместе с польскими патриотами сражались против фашистских захватчиков до 14 января 1945 года. В окопах и траншеях крепла наша фронтовая дружба.

Помню польского солдата, его звали Ян. Он научил меня есть картошку в мундире – на плацдарме было много неубранного картофеля, и мы ночью собирали клубни, варили в солдатских котелках, пекли в воронках от бомб и снарядов. Ели в мундире, без соли. Ян объяснял мне, 18-летнему русскому солдату, что это очень полезный продукт, в картофеле много калия, необходимого для нормальной работы мышц, в том числе – и сердечной. Говорил мне Ян о том, что картофель содержит достаточное количество микроэлементов, витаминов В, С, А. Знаете, у нас не болели суставы, хотя и ходили мы во влажной одежде.

Я храню медаль «За освобождение Варшавы», вспоминаю этот город в руинах. А сколько наших солдат полегло тогда! 58 лет минуло, но боль утрат не проходит. Не знаю, читают ли вестник «ЗОЖ» в Польше. Вдруг читают. И, может, откликнется тот самый солдат Ян? Случись это, я был бы просто счастлив!

Адрес: Платонову Фаддею Платоновичу, 429911, Чувашия, пос. Опытный, ул. Иванова, д. 8, кв. 8.

БРАГА ВМЕСТО БАРДЫ

Конец июля 1945 года.

Я, двадцатилетний парень, вернулся из Венгрии, где лечился в советских госпиталях в течение пяти месяцев от тяжелейшего ранения в боях с немецко-фашистскими захватчиками. После этого я, инвалид войны, навсегда распрощался со своим 351-м гвардейским ВДВ полком 106-й Венской дивизии 38-го корпуса.

Отец, мать, братья и сестры (всего вместе с родителями 9 человек) – слезы радости... И... мучительный ревматизм ног у 57-летней матери.

Как-то к нам приехала сестра матери – наша кока Маша. Вечером я услышал их разговор:

— Ревматизм ног? Да ты что, живешь рядом со спиртзаводом и не знаешь, что такую болезнь можно легко вылечить бардой?! Как бы ни перегоняли соответствующую продукцию, скажем, картофель, в спирт, все равно некоторая часть окажется в барде (я уже знал, что барда – это отходы от выгонки спирта. – **Авт.**) Значит, так, Дашенька, ты берешь барду для кормежки своего скота. Нагрей барду в ведре так, чтоб опущенные в нее ноги еле терпели ее горячую температуру. Держи ноги часа полтора в такой ванне. И так – 12 процедур, — советовала сестре Маша.

Мать выполнила этот совет. И более у нее никогда не было ревматизма ног. Вот так.

«Отлично, — скажет читатель. – Но мне-то где взять эту барду?!»

Ну, тогда я открою вам метод, за который в советские времена могли и засудить. Итак, приступим к изготовлению импровизированной самодельной барды. Короче говоря, изготавливаем самогонную закваску готового продукта на 3 литра. Как это сделать, — убежден, знают все.

Окуните в ведро ревматические ноги и выдержите те 12 процедур.

Кстати, когда я вернулся из госпиталей (а пролежал в пяти из них – в городах Шопрон, Секешфехервар, Баден, Сегед, Кешкемет), через какое-то время ко мне вернулся ревматизм ног, который я «заработал» после ремеслухи на оборонном заводе в Ижевске. С ним же и ушел на фронт Великой Отечественной.

Вылечил свой ревматизм я по последнему описанному мной рецепту – с тех пор и не знаю, что такое ревматизм ног. Но подозреваю, что так же можно вылечить эту болезнь и в других частях человеческого организма.

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512, Ульяновская обл., г. Димитровград, д. 31, кв.1.

КАК Я БОЙЦА ЛЕЧИЛ

Во время войны боец моего взвода пожаловался, что у него болят глаза — на обоих ячмень.

— Это поправить очень просто! – говорю я. *— Возьмите любую нитку, лучше шерстяную, и перевяжите восьмеркой основания среднего и безымянного пальцев на обеих руках.*

— Вы смеетесь, товарищ старший лейтенант! Думаете, я поверю? Я ведь окончил Московский университет! Да и все будут смеяться!

— На насмешки не обращайте внимания. Я уверен, что вам поможет!

Боец ушел, но вечером вернулся. Боль, видимо, стала нестерпимой.

— Скажите, серьезно поможет?

— Мне помогает. Надеюсь, поможет и вам.

Утром прибегает радостный боец:

— Боль сразу стала стихать. А сейчас на обоих глазах почти ничего нет! Но вы объясните, как и почему это происходит? Я ничего не понимаю.

— Не знаю. Меня так лечила бабушка. Только, если ячмень на правом глазу, надо перевязывать пальцы на левой руке, если на левом – то на правой.

Однако через полвека я наткнулся на заметку, которая в какой-то мере проясняла суть лечения.

В ней говорилось о Су-Джок терапии. Она лечит многие болезни без всяких лекарств.

Излечение наступает от надавливания на определенные точки или участки на лицевой или тыльной сторонах ладоней рук или стоп ног, ответственные за соответствующие органы. Думаю, история с перевязыванием пальцев из этой же области.

Адрес: Хохлову Сергею Ивановичу, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., д. 17, кв. 15.

«ЗОЖ»: Сергей Иванович, о Су-Джок терапии мы в свое время писали очень много и подробно. Попробуйте посмотреть в библиотеках. В крайнем случае позвоните сотрудникам вестника: 917-89-78. Вам помогут подобрать необходимый материал.

ДОЛГОЕ ПРОЩАНИЕ С БОЛЕЗНЬЮ

После письма «Но и своих усилий не уменьшаю», опубликованного в «ЗОЖ» № 21 (225) за 2002 год, мне пришло много писем с просьбой подробнее рассказать про методы лечения коксартроза. Дорогие мои, никаких лекарств, кремов, мазей и таблеток я не

применяю! Просто знаю причину возникновения этой болезни. А начинается она из-за нехватки кальция в костях. Происходит нарушение их химического состава, строения и функций. Появляется боль. Значит, надо сделать таким образом, чтобы кальций «шел» в кости. Например, я ем творог. А чтобы кальций лучше усваивался, необходим витамин D_3 — это сок лимона. Летом, когда получишь загар, организм сам вырабатывает этот витамин.

Но мое самое лучшее лекарство — это спорт. Впрочем, это средство подходит лишь для энергичных людей, а не для лентяев. Самое главное, что от физподготовки я получаю гораздо большее удовольствие. Она лучше влияет на психическое и физиологическое состояние всего организма, чем упаковка таблеток.

Сейчас бегаю, по три раза в неделю хожу в спортзал, занимаюсь боксом с «грушей»: наношу удары ногами, правда, пока лишь на уровне поясницы «противника». После того, как я прошел курс грязелечения в Пятигорске, — мышцы ног стали пластичными. Пока то, что я делал раньше, выполнить не могу, но верю: было бы желание и стремление — и результат появится!

Благодаря Господу сохранил не только жизнь, но и силу воли. А не было бы силы воли, то до сих пор ездил бы на инвалидной коляске.

А дальше — дело за вами. Если вы мне поверите, начнете заниматься, например, физкультурой, то будете чувствовать себя лучше, увереннее либо будете тратить большие суммы денег на лекарства, совершенно ничего хорошего не сделав для здоровья. Выбирайте и запомните: вам нужно только желание и самоуверенность. Это — самые главные причины прощания с болезнью.

Адрес: Родину Сергею Анатольевичу, 141000, Московская обл., г. Королев-10, пр-т Космонавтов, д. 26, кв. 169.

«ЗОЖ»: Это четвертое письмо Сергея Родина, и будем полагать, что злоключения нашего автора счастливо завершились.

А начались они 19 мая 1993 года, когда капитана ВВС, летчика I класса – летал на СУ-25 «Грач» — сбила машина. Больше года – в коме. Реанимация. Операции. Неподвижность. И отчаянные попытки врачей спасти жизнь летчика...

Обо всем этом рассказано в 4-м номере «ЗОЖ» аж за 2000 год. И наконец — это письмо.

Конечно же, можно сделать ссылки на молодой организм. Но и жажда жизни, и мужество сделали свое дело. И сегодня здоровый человек Сергей Родин – перед вами. Поздравим его вместе!

ДАЖЕ ПОХУДЕЛА!

Исповедую здоровый образ жизни. По утрам делаю зарядку, зимой хожу на лыжах, летом работаю в саду. С весны прошлого года, как сошел снег, зазеленела травка в саду, я стала готовить салаты из сныти, одуванчиков, иван-чая, мокрицы. Насушила эти травы и пила с ними чай всю зиму.

За лето похудела на 12 килограммов, что положительно сказалось на общем самочувствии. Раньше под пальцами были солевые подушки, сейчас они рассосались. Заметила, что улучшились зрение и слух.

Так же проверила на себе рецепт из «ЗОЖ». Много лет меня изводила изжога (у меня язва 12-перстной кишки). Тогда я натерла головку лука, смешала с сахарным песком и тут же съела столовую ложку этой смеси. Боль и жжение утихли через 10 минут. Днем доела всю кашицу. Теперь регулярно ем эту кашицу и обхожусь без соды, которую я пила каждый день на протяжении 20 лет.

Сейчас осваиваю калмыцкую йогу. Стала к утренней гимнастике добавлять приседания с задержкой дыхания, а уже сейчас за 2 недели добилась того, что делаю в течение получаса 12–15 подходов по 20–25 приседаний.

Можно начать следующим образом. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, дышите спокойно. Потом сделайте глубокий вдох и закройте указательными пальцами нос, приседайте, нагнувши туловище вперед параллельно полу, считая при этом один–два–три–четыре и снова один-два-три и так далее. Не напрягайтесь, сколько получится – столько получится. Потом сделайте другие упражнения – и снова приседания. По-моему, это упражнение стоит освоить.

Однажды летом у меня вылез чирей в носу. Перекосилось все лицо, краснота пошла в глаз. Когда пришла к ЛОР-врачу, он прописал мне таблетки, мазь, капли. Вечером пошла на дачу, а по дороге через лес вспомнила, что моя приятельница вылечила конъюнктивит отваром листа осины.

Нарвав пригоршню листьев, дома залила их холодной водой, потом довела до кипения, сняла с огня и укутала. На ночь поставила кастрюлю рядом с постелью. Мочила в отваре хлопчатобумажную тряпочку и прикладывала на лицо 7 раз. Утром же встала и сразу окунулась в работу, забыв о болячке, а когда посмотрела в зеркало, то оказалось, что лицо чистое.

Адрес: Дуриевой Валентине Федоровне, 142600, Московская обл., г. Орехово-Зуево, Центральный бульвар, д. 7, кв. 139.

ЛЮБИМ МЫ «ЧИСТЫЕ ИСТОКИ»

Я считаю, что человек может быть здоров только в естественной гармонии с природой. И вовсе не обязательно дожидаться пенсии, чтобы уехать в деревню.

Сейчас вокруг многих городов есть экопоселения. Создается подобное и у нас в 30 км от города Кирова. Вид пока нежилой, но уже около 100 семей-единомышленников взяли в долгосрочную аренду заброшенное поле. Получилось чуть больше гектара на семью. Выделили место и под будущую школу, место общих сборов и собраний, разметили дороги. Вокруг участков – мы называем их имениями – посадили лесозащитную полосу. С северной стороны поля смешанный лес, невдалеке – чистый пруд, большой и красивый, с родниковой водой. Кстати, и свое поселение мы назвали «Чистые истоки». Вокруг тоже есть поселения дачного типа, но некоторые люди живут там круглый год. Это удивительной красоты место – живописная долина простирается на десятки километров, видна старинная церковь, которую расписывал художник Виктор Васнецов.

Мы привезли из Коми больше тысячи кедров, высадили на поле, заложили и дубовые аллеи, и лиственные. Душа радуется! А когда весной зацветают кустарники и цветы – петь хочется.

А еще – какую же ценность для здоровья человека имеют овощи и фрукты из собственного сада-огорода. Они ведь лечат

своего благодетеля, не то, что лекарства. Собираем мы и другой урожай-лозу, плетем из нее полезные в быту вещи – потрясающий интерьер получается. Стали выращивать и лен для одежды. Тоже интересно.

К нам стали приезжать новоселы из других деревень на экскурсию и для обмена опытом. Даже из Германии несколько семей захотели поселиться у нас. Это же что-то значит!

Для обработки почвы под овощи мы используем минимум химических удобрений. Все делаем пока примитивно – плоскорезами и тяпками. И земле не больно, и нам легче. Думаем завезти лошадей и коз, а мясо у нас многие не едят, и так обойдемся. А вот другая забота связана с иппотерапией – занятием конным спортом. Тут охотников найдется немало.

Напоследок я хотела сказать, что и сейчас можно жить, словно в райском саду, только не надо лениться и ждать пенсии. У нас на поселении, кстати, много молодых семей.

Адрес: Сунцовой Елене Евгеньевне, 610048, г. Киров, ул. Московская, д. 134, кв. 46.

Я — СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

Здравствуйте, все зожевцы, мои дорогие и верные друзья.

Я инвалид III группы с детства. Родилась в начале войны, а через два месяца мама получила похоронку: папа погиб в 25 лет. Пережили мы с мамой и голод, и холод, и болезни. Но благодаря трудолюбию и правильному образу жизни выжили.

Я, окончив техникум, вышла замуж, родила дочку (кстати, пять лет назад я после смерти мужа переехала жить из Саратовской области в Московскую, так как сюда после окончания института МАДИ была направлена на работу моя дочь). Живем мирно, дочка, зять и внучатки у меня хорошие. Сережа – студент второго курса, а Леночка учится в 7-м классе лицея, конечно, отличница.

Я — счастливый человек! Хотя реформа «съела» все накопления, хотя хожу с палочкой, а пенсия, несмотря на 30-летний непрерывный стаж, минимальная, я не унываю.

Летом купаюсь в нашем красивом озере Сенеж, зимой обливаюсь холодной водой, пью чай из трав, в аптеку вообще не хожу. И еще работаю в палатке – продаю мороженое и сигареты. Еще я солистка хора и пишу для души стихи. Даем концерты в больницах, а в отделении дневного пребывания пенсионеров даю сольные концерты. Несколько раз выступала по радио. Выписываю «ЗОЖ» и читаю с удовольствием уже много лет.

А ТЕПЕРЬ СОВЕТ

У меня в конце войны появилось бельмо на обоих глазах, полгода я ничего не видела. Мама вылечила меня медом. Натуральный мед, закрыв в пузырьке, ставила в печь, обмазав тестом. Утром вынимала и капала мне в глаза без пипетки — сколько получится. После нескольких процедур я стала видеть и до сих пор читаю газеты без очков.

В заключение мои частушки:

Ни гречихи,
ни пшеницы –
Заросли травой поля.
Все везут из-за границы,
А не сеют ни (шиша).

Депутаты порешили,
Чтобы долго
мы не жили.
На овсянке проживем,
И станцуем, и споем.

Ой, гармошка заиграла,
Зашумел зеленый лес.
В пляс пошли
пенсионеры –
Закачался райсобес!

Если хочешь
подлечиться,
Выпиши газету «ЗОЖ» -
Посмеешься
и поплачешь,
И рецепты в ней
найдешь.

Я газету «ЗОЖ» читаю
С удовольствием всегда.
Много нового узнаю.
Мне и горе – не беда.

До свидания, мои дорогие. Здоровья, любви, мира. Целую всех!

Адрес: Майоровой Валентине Яковлевне, 141500, Московская обл., г.Солнечногорск, ул. Крестьянская, д.1, кв.55.

«ЗОЖ»: Признаемся, Валентина Яковлевна прислала письмо давно. Так уж получилось, что оно залежалось среди писем, отложенных с пометкой «не срочно». Но, как говорится, правда все же восторжествовала.

СМЕСЬ ВОДКИ С МАСЛОМ ЛЕЧИТ НЕ ТОЛЬКО РАК

С горечью и обидой вспоминаю тот день, когда я пару лет назад случайно купила в киоске вестник «ЗОЖ». Вы спросите: «Почему же с горечью, почему с обидой?» Да потому, что страдала я почти два десятка лет (распространенный остеохондроз), а вылечилась за четыре месяца, принимая по рецепту «ЗОЖ» смесь Н.Шевченко. Значит, будь я знакома с вестником на десяток лет раньше, я бы уже все эти годы была здоровой.

Если бы вы знали, как я эту смесь пила! Резко выдыхаю воздух, пальцами зажимаю нос и, зажмурившись, выпиваю. Ну, не принимает мой организм даже запаха спиртного. А тут, пусть и не много, но — водка!

Как бы там ни было, а эта «смерти подобная» смесь сотворила со мной чудо: я забыла о своих многолетних мучениях и могу теперь /слава тебе, Господи!/ лежать на кровати, закинув руки за голову. Как это прекрасно, поймет тот, кто знает, что такое остеохондроз шейно-грудной области.

Теперь же о прошлых мучениях мне напоминают только «шишки» от уколов, которые приходилось делать, спасаясь от нестерпимых болей, в течение пяти последних лет.

Отклик на мою заметку «Даю слово» /«ЗОЖ» № 18 (222) за 2002 год/ был для меня ошеломляющим — сотни и сотни писем с просьбами «раскрыть секрет» оздоровления с помощью обливания, соблюдения диеты, физических упражнений... Я ответила всем — от души, даже тем, кто забыл вложить чистый конверт: ведь беспокойство человека о собственном здоровье стоит дороже.

Очень многие женщины — молодые, еще и сорока нет — пишут о проблеме «избыточного» веса и возникающих на этой почве моральных травмах: «муж разлюбил», «стала неинтересна» и так далее вплоть до: «Не хочу жить...»

Ограничусь коротким замечанием: дорогие женщины, это не вас «разлюбили», а вы сами разлюбили себя. Смотритесь чаще в зеркало — вы неповторимы, вы лучше всех! — и такой — прекрасной полюбите себя сами. И тогда вопросы: «худеть — не худеть» — вообще перестанут вас волновать, так же, впрочем, как и ваших мужей. Вы почувствуете себя молодыми, счастливыми, желанными...

Адрес: Верещагиной Ирине, 680025, г. Хабаровск, п. Березовка, квартал Мира, д.9, кв. 520.

КОРОНА-ВИРУС

Два последних месяца газеты всего мира и электронные средства массовой информации каждый день с тревогой сообщают о том, что атипичная пневмония с ужасающей быстротой «шагает» по планете. По последней информации Всемирной организации здравоохранения, вирус атипичной пневмонии может передаваться не только воздушно-капельным путем, как считалось раньше. Можно заболеть, прикоснувшись к любому зараженному объекту. Опасность заразиться велика, но многим она почему-то представляется нереальной. По этой причине «ЗОЖ» вновь и вновь возвращается к злободневной теме. Наш корреспондент Светлана Пальмова встретилась с директором Научно-исследовательского института пульмонологии Министерства здравоохранения Российской Федерации академиком Александром Григорьевичем ЧУЧАЛИНЫМ. Предлагаем вниманию зожевцев мнение академика по поводу возникшей проблемы.

История возникновения атипичной пневмонии — давняя, ею врачи стали заниматься еще в конце 30-х годов XX века, а затем вернулись к ней во время вьетнамской войны, которую вели США. Тогда в Индокитае были обнаружены признаки атипичной пневмонии среди солдат.

То есть, хочу подчеркнуть: пневмония была и остается актуальной проблемой, к которой преступно относиться легкомысленно. В последние два десятка лет ученые стали открывать неизвестные ранее возбудители пневмонии. Так, в Ростове и Астрахани обнаружили вирус Западного Нила, который вызвал геморрагическую лихорадку. Оказалось, что болезнь возникает в одно и то же время, но в разных географических зонах. Когда такая вспышка произошла в Нью-Йорке, посчитали, что переносчиками вируса стали вороны.

В ноябре прошлого года в западных провинциях Китая, в Гонконге, Вьетнаме, Сингапуре появились первые признаки пневмонии, привлекшие внимание врачей. Они обратили внимание на необычное течение этой воспалительной реакции дыхательных путей. Раньше именно в этой географической зоне были описаны вспышки микоплазменной пневмонии. Здесь вообще очень высокий уровень заболеваний бронхиальной астмой — ею страдают более 15% населения. Присутствуют и другие легочные болезни. То есть совсем не случайно, что именно в этом регионе возникла проблема новой легочной инфекции. Теперь вопрос: насколько она новая, эта инфекция?

В 1997-1999 годах были описаны спорадические случаи заболеваний, которые сегодня трактуются как «тяжелый, острый респираторный синдром» — ТОРС.

Тяжелый — потому, что, как правило, у болезни плохой прогноз; острый — потому, что начинается остро, как грипп; респираторный — потому, что затронуты дыхательные пути. При добавлении термина «синдром» подразумевается, что человек погибает не от пневмонии, а от развития шокового легкого. Отсюда официальное название этой болезни, утвержденное Всемирной организацией здравоохранения и Американским институтом по контролю за инфекционными заболеваниями SARS, в русском переводе — ТОРС.

Итак, удалось выяснить, что случаи пневмонии, которые были зарегистрированы в 1997-1999 годах, вызваны корона-вирусом. И этот же вирус, по всей видимости, стал причиной возникновения атипичной пневмонии. От него погиб один из вирусологов, представитель ВОЗ итальянец Карло Урбани. Умер профессор-патологоанатом из Китая, который производил вскрытие погибшего от ТОРС жителя Вьетнама.

А ведь раньше предполагали, что человек от человека заразиться не может. Но эти две смерти заставили пересмотреть такую точку зрения. В то же время жены, братья, сестры, находящиеся рядом с больными родными, не заболевали. Значит, недуг поражает тех, кто находится в очень тесном контакте с больным, а это врачи, медицинские сестры, технический персонал, то есть все те, кто проводит определенные манипуляции на дыхательных путях.

Фактор риска при таком «общении» достаточно высок, что подтверждает печальная практика.

Тут следует сказать о том, что ученые с мировыми именами занялись поисками вируса неизвестной болезни. В Германии, Канаде, Франции, Гонконге работают сильные группы вирусологов. Уже самые первые анализы убедили в том, что «действует» семейство парамиковирусов. Сюда относятся: вирус кори, вирус паротита и так далее. Позже появилась информация о том, что пневмонию вызывает голландский вирус метапневмонии, а в начале апреля ученые окончательно остановились на том, что более чем в 40% атипичную пневмонию вызывает корона-вирус.

Практически каждый человек в течение своей жизни переболел этой вирусной инфекцией. Выделены две группы — рино-вирус и корона-вирус. Человек сталкивается с ними особенно в сентябре-октябре, когда возвращается после отпуска домой. Появляет-

СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ

ся насморк, болит горло. Львиная доля — 60% инфекций верхних дыхательных путей вызывается корона-вирусом. При этом никогда прежде он не проникал в нижние отделы дыхательных путей. Так что же произошло с ним, почему он изменил, как мы говорим, свой тропизм, стал агрессивным? На эти вопросы еще предстоит дать ответы. Считается, что все-таки повинны домашние животные, районы, где сильно развита агропромышленная индустрия, где разводят цыплят, кур, свиней.

Болезнь начинается так, как начинается грипп. Человек в одночасье становится тяжелобольным: высокая температура и как следствие — быстрое размножение в организме вируса. Болит голова, болит кожа, невозможно дотронуться до тела, мышцы, сухожилия — все болит! Это происходит в первые два дня заболевания. Но не надо забывать, что есть еще инкубационный период — от двух до десяти дней. Причем, если человек заражается от человека, инкубационный период короткий, всего 2-3 дня; если от животного — до 10 дней. И первое, что следует сделать — это померить температуру. 38-39 градусов — сигнал тревожный! А если на температуру не действуют никакие жаропонижающие средства, организм не реагирует на аспирин — ни в коем случае не занимайтесь самолечением, обращайтесь к врачу!

Второй этап — это этап начальных проявлений болезни. Появляется сухой кашель, который ничем нельзя снять. Кашель нарушает сон, больной не может откашляться. Все, о чем я рассказываю, происходило с одной моей больной, которую я вел. Она, слава Богу, поправилась. А дальше события могут пойти по драматическому варианту: это когда к высокой температуре, непродуктивному кашлю присоединяется одышка. Она нарастает, человек задыхается, он не может лечь в подушки, сидеть в кресле. И не помогает лекарство, которое могло бы снять одышку. Вот это и является критическим моментом течения болезни.

Вслед за этим появляются осложнения, угрожающие жизни больного. Таковым является этап развития шока легкого, когда нарушается его основная функция — обеспечение газообмена. Помочь тут может искусственная вентиляция легких, специальные лекарственные средства.

Сегодня уже отработаны определенные методы лечения и помощи таким больным. Это и доврачебная помощь, и изоляция больного, и все карантинные меры. Врачам и медицинскому персоналу рекомендовано работать в перчатках, маске, бахилах, съемном халате, очках. Не удивляйтесь, есть сообщения о том, что вирус может передаваться и через слизистую оболочку глаза, поэтому очки — необходимая мера предосторожности.

Какие лекарства помогают этим больным? Есть антивирусный препарат — рибоверин. Все, кто применял его на ранних стадиях болезни, получил хороший результат. Когда возникает одышка, помогает рибоверин в сочетании с преднизолоном или дексазоном. Не надо назначать антибиотики, сульфаниламидные препараты — от них в данном случае пользы не будет.

Полагаю, что история с ТОРС должна научить наше общество тому, как надо серьезно относиться к такой болезни, как пневмония. Известно, что у детей до первого года жизни, а также у пожилых людей пневмония является лидирующей причиной смерти. От пневмонии скончались известные люди, среди них 86-летний академик Иван Петрович Павлов, многие другие.

Да, был период, когда пневмония отдала «пальму первенства» туберкулезу, от которого умерли Антон Чехов, Фредерик Шопен. Да и сейчас в России ежегодно от туберкулеза умирают 20 тысяч человек, так что проблема остается. Так же, как и проблема пневмонии, смертность от которой в нашей стране превышает 10-15%. С грустью приходится констатировать, что Россия является мировым лидером по гнойным легочным заболеваниям. Так что дел у нас, пульмонологов, хватает. Ну, а что касается ТОРС, или атипичной пневмонии... Сложно определить сроки, когда она перешагнет границы России, но то, что это произойдет, у специалистов не вызывает сомнений.

«ЗОЖ»: Уже, похоже, перешагнул. В Благовещенске (Амурская область) изолирован 25-летний молодой человек со всеми известными признаками атипичной пневмонии. Необходимые анвлизы для подтверждения — упаси Бог! — диагноза отпрввлены в Москву. Известно, что молодой человек проживал в общежитии вместе с китайскими гражданами.

То есть в самом факте, что опвсность вбсолютно реальна, сомневвться не приходится. По данным ВОЗ, на сегодняшний день в мире атипичной пневмонией зболели 5930 человек, умерли 372. Особенно свирепствует вирус в Китае — 3460 больных (159 умерли) и в Гонконге — 1589 (157).

Весьма нвстораживает «жатвв» вируса в благополучной Квнаде — 343 (21). Всего же больные втипичной пневмонией обнвружены в 28 стрвнвх.

Полагаем, что этой информации достаточно, дабы посеять среди наших читателей — нет, нет, не панику — ощущение инстинкта самосохранения.

Берегите себя!

БАБУШКИН АМУЛЕТ

Вся наша семья давно читает «ЗОЖ». С помощью его рецептов бабушка вылечила экзему, мама – гайморит, папу почти не беспокоит хронический гастрит, да и дедушка отложил в сторону костыли, с помощью которых передвигался много лет.

Мне 12, и, слава Богу, лечить меня не надо. А пишу я вам, чтобы рассказать удивительную историю, связанную с «ЗОЖ».

Была весна, а настроение у нас у всех было грустное, потому что мы провожали в армию моего двоюродного брата. Перед прощанием бабушка повесила ему на шею металлический футлярчик, в котором был пепел. На все вопросы по поводу талисмана бабушка молчала. Братишка долго не писал. И наконец мы обнаружили в почтовом ящике письмо от него. Вот отрывки из него: «Я приехал к месту назначения и здорово заболел, меня трясло, как в лихорадке.

Когда стало особенно плохо, я подложил бабушкин подарок под голову и так заснул. А наутро температуры не было, голова не болела, да и кашель прошел. А через несколько дней меня отослали в Чечню. По дороге на нас напали боевики. Один из них выстрелил в меня, но пуля застряла в бабушкином футлярчике. Спас меня амулет. А футлярчик раскололся, пришлось его выбросить».

Прочитав письмо, я спросила у бабушки – что за пепел был в футлярчике? Она перекрестилась и шепнула: «От газеты лечебной – «ЗОЖ». Вот такая история.

Адрес: Кононовой Елене, 142800, Московская обл., г. Ступино, ул. Службина, д. 8, кв. 56.

«ЗОЖ»: Первое, что мы воскликнули, прочитав письмо Лены: «Не верим!» Но затем, поразмыслив, подумали: «А почему бы и нет?». Единственное отрицательное последствие публикации может состоять в том, что какие-нибудь предприимчивые люди – их вон сколько сейчас развелось – откроют широкую распродажу амулетов. С пеплом «ЗОЖ».

Вот тут не верьте. Готовьте пепел сами!

КЛУБ НАЗВАЛИ «ВДОХНОВЕНИЕ»

Вот уже пять лет живет полнокровной жизнью наш клуб «Вдохновение». И в том, что мы здоровы, имеем возможность дружески общаться, — немалая заслуга вестника.

«ЗОЖ» – приют для тех, кто больше всего нуждается в заботе, в бескорыстной помощи. Он, как солнце, своими теплыми лучами обогревает больных и обездоленных. Так пусть будет счастливым полет лучезарного «ЗОЖ»!

А эти три буквы в нашем клубе расшифровывают так:

Здесь объединились
жизнестойкие.

Адрес: Задко Маргарите, 454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, д.33, кв. 24.

ТЕПЕРЬ СНОВА БЕГАЮ

Работая в школе, всегда вела здоровый образ жизни. Но после сильного стресса слегла с инсультом. Казалось, все кончено...

Но однажды, прочитав «ЗОЖ», подумала: сколько же людей попадают в еще худшие условия, но не сдаются! В этот момент показалось, будто руки сотен незнакомых людей тянутся ко мне, готовые помочь.

...И с огромными усилиями скатилась с диванчика на пол и начала переваливаться с боку на бок, пока медики, навещавшие меня ежедневно, не помогли вновь на него вернуться. Потихоньку начала ползать на правом боку, ходила на костылях. Этот «процесс» длился более полугода, пока меня не перевезли в деревенский дом, неподалеку от леса. Там ползала по траве, радуясь тому, что начинаю двигаться самостоятельно (хотя координация движений была нарушена). И мои усилия не остались без результата.

Сейчас мне 63 года. Теперь встаю в 4 утра, делаю гимнастику и бегаю каждое утро по лесным тропам. Кроме бега, выполняю физическую нагрузку (пилю и колю дрова для печи), летом работаю в огороде. И вот не так давно неподвижные руки стали хорошо выполнять эту работу, ранее совсем незнакомую.

Адрес: Лысенковой Валентине Ивановне, 142067, Московская обл., Подольский р-н, пос. Рогово.

Я СЛОВНО В ОБЛАКАХ ЛЕТАЮ

Спору нет, в трудное время живем. Но если честно, а когда оно было малиной? Может быть, только в юности. Вот и остались счастливы навсегда те, кто сумел сохранить до старости в душе своей юношеские желания.

К примеру, моя соседка. Ей 59 лет. Прихожу к ней в гости, а она танцует, да так лихо, современно, что хоть на эстраду выпускай. Я заряжаюсь азартом, приплясываю, и вот уже мы вместе кружимся в танце.

Кстати, соседка и внешне выглядит просто молодухой. Она говорит: «Надо чаще в зеркало глядеться. Коли себе понравишься, значит, и другие будут заглядываться». И это в 60-то лет! А чтобы всегда выглядеть красивой и молодой, она заваривает календулу, замораживает эту настойку, потом кусочками льда каждое утро лицо протирает. Кожа становится чистой, здоровой, а лицо румяным.

Вот, глядите, и молодость вернулась!.. А вместе с ней и желание сочинять стихи.

Я счастлива и в облаках
летаю:
Танцую и пою,
усталости не знаю.
Хочу, чтоб Бог послал
всем людям на земле
Такое счастье, что послал
он мне.

Адрес: Коршуновой А.Л., 353440, Краснодарский край, г. Анапа, Родниковая ул., д. 12.

РЕКОРД В 65 ЛЕТ

Вот уже два года не расстаюсь с «ЗОЖ» и по его советам восстанавливаю свое здоровье. Не скрою: удается это не без труда: очень тяжело вытаскивать себя из болота неверия и собственного невежества. Но я твердо убеждена, что это возможно, надо только собрать всю свою волю в кулак и сказать себе: «Я все смогу».

Мои успехи пока не очень значительны — бегаю по утрам, зимой босиком по снегу. Личный рекорд – 5 км установила в день своего 65-летия. Чувствую, скоро откроется второе дыхание, и я буду видеть мир не через кривую гримасу болей в пояснице, а просветленным взором вполне здорового человека.

Очень люблю природу. В юности окончила лесной техникум и с тех пор лелею мечту вырастить в своем городе Рубежное кедр и лиственницу.

Вот вспомнила свою молодость, и на память пришел совет одной доброй женщины, спасшей меня от мастита. Дело было так. После рождения моего первенца, наверное, от неумения правильно сцеживать молоко у меня воспалилась молочная железа, да

так, что врачи предложили сделать операцию. Но я воспользовалась таким рецептом: взяла 1 стакан кефира, 1 чайную ложку пищевой соды, 5-6 капель нашатырного спирта и все эти компоненты смешала. Затем сцедила свое молоко и на ночь наложила на больную грудь компресс – несколько слоев марли, смоченной приготовленной смесью. Утром место, на котором был компресс, промыла, сделала массаж камфорным маслом. Трех процедур оказалось достаточно, чтобы избавиться от мастита.

Очень жаль, что мои дети и внуки, которые волею судьбы живут теперь в другой стране – России, еще не знакомы с «ЗОЖ» – народным лечебником души и тела. Тешу себя надеждой, что у них эта встреча еще впереди.

Адрес: Солодкой Алевтине Ивановне, 93009, Украина, Луганская обл., г. Рубежное, ул. Короленко, д. 6, кв. 6.

«ЗОЖ»: Ничего себе «скромные успехи» — 5 км бега в честь 65-летия. Всем бы нам так!

ЛЮБИТЕ СЕБЯ И НЕ ЛЕНИТЕСЬ

Хвалиться не очень-то скромно, но что делать, если благодаря ценным советам «ЗОЖ» и постоянным собственным усилиям не имею никаких хронических заболеваний. Более того, в свои 60 выгляжу и чувствую себя вполне даже прекрасно. Думаю, что мой скромный опыт поможет кому-то быть в таком же порядке.

В школе я была освобождена от занятий физкультурой в связи с врожденным пороком сердца. Именно это обстоятельство и послужило для меня толчком к занятиям спортом. Наперекор болезни! Потихоньку увлеклась и даже поступила в институт на отделение физвоспитания и спорта. О своем пороке сердца, разумеется, уже не вспоминала никогда.

Секретов никаких нет, жизненная установка проста: постоянно (более 10 лет) – на раздельном питании, утром непременно – напряженная зарядка, а по возможности – бег. В свободное время играю в волейбол, настольный теннис. И при этом никогда не знаю, что такое простуда. В связи с этим простой совет, коли простуда все же привяжется.

Утром клизма – полная кружка Эсмарха кипяченой воды плюс столовая ложка яблочного уксуса. Затем — натуральный сок из двух апельсинов и одного граната. Вечером — эта же процедура (клизма, сок). В течение всего дня — чай с малиной.

На следующее утро вы не обнаружите у себя ни повышенной температуры, ни насморка.

Вообще же, ежедневно надо как бы прислушиваться к работе своего организма, и если обнаружен какой-то сбой, немедленно принимать меры. Короче говоря, нужно любить себя и, не ленясь, постоянно заниматься собой в любом возрасте. Тогда и не придется жаловаться на пресловутый «букет болячек».

Адрес: Лукинской Альбине Ивановне, 676450, Амурская обл., г. Свободный, ул. Ленина, д. 99, кв. 57.

БОЙТЕСЬ РАВНОДУШНЫХ

Я – учительница. Уже на пенсии. Но мысли о детях не оставляют меня. Что стало с детьми? Впрочем, наверное, то же, что и с нами, погрязшими в болоте равнодушия.

Больно смотреть, когда в транспорте родители или бабушки усаживают своих дитятей, а сами стоят рядом с тяжелыми сумками. Помогут ли в чем-то им, возмужав, их отпрыски?! А ублажение молодежи водкой? Это ведь тоже от нас, взрослых. Я не раз разговаривала с родителями своих учеников, спрашивала их: «Почему вы пьете, ведь у вас дети, которых надо поставить на ноги?». В ответ: «А просто так. С детства начал - не могу остановиться».

Вот так – с детства начал, со школы. Надо спасать молодое поколение. Я уже устала сражаться на улице или в транспорте с матерщинниками, увещевать их, но и женщины моего возраста не считают сквернословие злом. И опять думается о том, кто же встанет на пути этих пороков общества – милиция, правительство? Объединенными силами можно было бы что-то сделать. Но как же это трудно – преодолеть равнодушие к судьбам окружающих, к своей родной стране, ее природе. Равнодушие это все больше охватывает разные слои населения.

Равнодушие – самый страшный из человеческих пороков.

Адрес: Глазковой Лидии Васильевне, Нижегородская обл., г. Дзержинск, п. Пушкино, ул. Энергетическая, д. 82.

И РАЗВЕЛА Я САД...

Меня поражает тот очевидный для нас, подписчиков, факт, что «ЗОЖ» собрал вокруг себя миллионы добрых, порядочных, сердечных людей. Но то, что очевидно на страницах газеты, далеко неоднозначно выглядит в обыденной жизни. Вот один из красноречивых примеров из собственного опыта.

Десять лет тому назад вышла я на «заслуженный отдых» – пенсию и решила хотя бы чуточку приукрасить житье-бытье в нашем 16-этажном доме и вокруг него. Мыла исписанные стены в лифтах и на лестничных клетках. Целый месяц сажала по ночам сирень и шиповник на пустыре во дворе дома. Потом два года ухаживала за саженцами (74 куста), таскала воду для полива в ведрах с 10-го этажа, была страшная засуха, но кустики все же прижились.

И вот когда этот зеленый оазис стал радовать жителей округи, именно его-то и облюбовали местные собаководы. Буквально за неделю-другую все кусты молодой сирени были вытоптаны или вырваны с корнем, а бывший цветник превратился в залежь собачьих экскрементов. Вскоре на этом месте поставили гаражи-ракушки. К известному запаху добавились бензиновое зловонье и масляные лужи. Теперь ни травинки, ни кустика... Запустение, грязь и вонь...

Каково было мне все это видеть? Подскочило давление, заболело сердце... И теперь, спустя годы, глядя на «преобразования» во дворе нашего дома, его жильцы – то есть соседи – рассказывают мне же, что вот был-де когда-то у нас добрый человек, который на этом месте разбил сиреневый сад, а какие-то негодяи взяли его и уничтожили...

Адрес: Мокеровой Галине Михайловне, 117574, г. Москва, Вильнюсская ул., д. 8, корп. 2, кв. 167.

«ЗОЖ»: М-да... Обидно. А мораль такова: особенности национальной добродетели состоят в том, что ее надо не только проявлять, но еще и отстаивать... Не огорчайтесь, Галина Михайловна. Бывает и хуже.

«Надежда», надеемся, не умрет

В 8-м (236-м) номере «ЗОЖ» мы опубликовали коротенькое письмецо Сарии Галеевны Абдуллиной, в котором она рассказала о директоре реабилитационного центра «Надежда» сельском враче Альфреде Абдульбаровиче Зиганшине. На фоне весьма частой (и подчас справедливой. – Прим. Адм.) ругани наших читателей в адрес официальной медицины рассказ Сарии Галеевны выглядел «лучом света в темном царстве». И мы отправили в село Ново-Чурилово Арского района, что в Татарстане, нашего специального корреспондента.



Не убий

Участковая больница в отдаленном селе Ново-Чурилово, в восточном углу Арского района, была обречена на закрытие. Подобно трем десяткам других таких же больничек по всему Татарстану. Чиновники размышляли при этом так: невыгодно лечить бедных и содержать лечебницы вдали от крупных городов.

Так бы и канула в прошлое еще одна невзрачная сельская больница, приютившаяся в старом кирпичном доме постройки XIX века. Между тем, простым людям она была остро необходима: со всякой болячкой за 30 км в райцентр не наездишься! На защиту интересов этих простых людей и встал главврач Ново-Чуриловской больницы Альфред Абдульбарович Зиганшин. Уж он-то, как никто другой, знал, как требуется помощь сельским людям, особенно пожилым, накопившим немало хронических недугов за долгую нелегкую жизнь.

К счастью, один из «начальников» понял врача. Алмаз Аминович Назиров, глава администрации Арского района, пошел на необычный эксперимент: участковую больницу перепрофилировали в социально-реабилитационный центр «Надежда», переподчинив его Министерству социальной защиты населения республики. Так в одночасье главврач оказался еще и директором, и снабженцем, и руководителем строительства пристройки, и заказчиком проведенной в деревню ветки газопровода... Прибавилось хлопот – отнюдь не денег. Зато лечебница превратилась в здравницу. И сельские жители быстро это поняли и оценили.

Не обжирайся

— Большинство наших недугов — от переедания, — убежденно говорит Альфред Абдульбарович. И в подтверждение своих слов кладет передо мной фотографию своих однокашников. Солидные дяди и тети, завершающие шестой десяток лет жизни.

— Нас выпустилось четыреста с лишним человек. Встречаемся мы регулярно каждые пять лет. И всякий раз кого-то недосчитываемся. На последней встрече договорились собираться через три года: слишком быстро уходят друзья. Уже 56 моих однокашников покинули этот мир, не дожив до 60. Для врачей это чудовищно большая цифра. Какой же ты лекарь, вправе я упрекнуть любого из них, если тебе самому не хватило запаса здоровья дожить до не столь уж почтенного юбилея? А почему заболевают и умирают мои ровесники, вы видите: практически у каждого лишний вес. Он неизбежно приводит к засорению организма шлаками. Запаса здоровья хватает до какой-то критической величины, потом сдает либо сердце, либо сосуды, либо онкология бьет по самому слабому органу... Все мои друзья находятся в группе риска. Чтобы им помочь, для начала следует избавиться от одного-двух пудов. Этим я и занимаюсь в своем центре. Но ни один из однокашников на мой призыв не откликнулся.

Кстати, сам доктор Зиганшин на одной из фотографий двадцатилетней давности тоже смотрелся упитанным пухляшом, этаким Винни-Пухом с одутловатым животиком. Лет семнадцать назад, осознав гибельность пути, по которому идет отец малолетних в то время сына и дочери, муж красавицы Флоры Галеевны, он решительно изменил образ жизни. И только расставшись с лишними двумя пудами, а заодно с букетом хронических болезней, врач ощутил моральное право вести за собой других.

Не зашлаковывайся

Ничего изобретательски-значимого, пионерного Альфред Абдульбарович вроде бы и не создал. Комплекс его воздействий на пациентов состоит из методик, древних, как мир: жесткая низкокалорийная диета с элементами лечебного голодания, иглоукалывание, психотерапия и фитотерапия. В каждой из этих методик доктор Зиганшин – традиционалист, добросовестный земский врач. Иглоукалыванию обучался у заезжих китайцев, когда в 70-е годы оно вошло в моду. Психотерапию освоил в институте. А применению трав и минералов учится у нашего «ЗОЖ»: Флора Галеевна с методичностью преподавателя приклеивает каждому номеру газеты ярлычок, на который выписывает все найденные под обложкой полезные мужу советы, рекомендации и рецепты.

Ключевым в своей программе оздоровления доктор Зиганшин считает очищение организма от шлаков. Оптимальным сроком для «капремонта» регулярно переедающего организма он считает три недели. За это время пациент не получает мясных продуктов и яиц. Зато регулярно потребляет каши из всех известных круп, кроме манной и рисовой (эти две Альфред Абдульбарович забраковал из-за их рафинированности, отнюдь не полезной организму). Морковь, капуста, свекла, редька, по сезону и финансовым возможностям, и более дорогие овощи подаются ежедневно. Из фруктов нет места чрезмерно сладким – бананам и винограду, зато каждый пациент получает апельсины и лимоны, предельно богатые витамином С. Особое почтение урюку – самому дешевому: светлых сортов (минимум сахара), пусть всего по пять урючин в день на человека, но питание сердечной мышцы и стимуляция перистальтики кишечника обеспечены.

В программу очищения включается голодание. Оно для каждого индивидуально: кому-то посильно лишь однодневное, а кто-то отваживается и на двухнедельное. Это решается в ходе личных бесед врача с пациентом, по мере осознания больным необходимости столь радикальной меры и его психологической подготовленности к ней.

Как известно, в голодание следует входить постепенно и столь же постепенно из него выходить. Обычно для этих целей используют соки, желательно свежевыжатые. Для сельской лечебницы такая роскошь, понятно, недостижима. Поэтому доктор Зиганшин заменил соки урючной водой. Получай свои пять урючин, заливай их кипяченой водой и пей так часто, как того требует отвыкающий от обильных трапез пищевод. Единственный в

разгрузочный день апельсин – это и обед, и роскошь, и украшение стола: дели его на дольки и растягивай удовольствие, насколько позволяет сила воли.

Не чревоугодничай

Решающий, по мнению доктора, эффект оздоровления – в безденежном бытии своих пациентов. Курс профилактики (лечения) в центре «Надежда» стоит 415 рублей. Приезжих – а в Ново-Чурилово приезжают «за здоровьем» и из соседних районов, и из Казани, и с богатенького нефтегазового юго-востока республики, и даже из неблизких вятских краев — главврач убедительно просит других денег, кроме оговоренной суммы и средств на обратный билет, не брать. Пустой кошелек – лучшая гарантия от «партизанских» походов в магазин. Впрочем, в сельмаге, даже имея заначку, не разгуляешься.

И сам Альфред Абдульбарович, и «старослужащие» из числа пациентов «Надежды» постоянно убеждают новичка: *рацион* составлен *рационально*, он предусматривает физиологически необходимый минимум, а голодание под врачебным присмотром не представляет опасности для организма.

— В домашних условиях отказаться от «вкусненького» очень трудно, а для некоторых просто нереально. Здесь же, в особом психологическом пространстве, человеку легче смириться с ограничениями в еде. К тому же он начинает более тонко оценивать восхитительный вкус свежей морковки, сушеного абрикоса, дольки апельсина. Поэтому никто не обижен. А осознание решительного перехода на тропу здоровья помогает каждый прием пищи воспринимать как земное благо.

Очищайся

Фармакопейных арсеналов в лечебнице почти нет. Самое распространенное средство – комплекс очистительных таблеток «Добро и сила». Утром таблетка из одной баночки, вечером – из другой. Читаю состав «утренней» таблетки: алтей, бузина черная, крушина, лавровый лист, молочный сахар. «Вечерняя» таблетка иная: лист сенны, фенхель, мята перечная, чага, молочный сахар. Этот комплекс недорогой и практически не имеет противопоказаний, поэтому доктор Зиганшин считает его наилучшим.

В сочетании с овощной и фруктовой клетчаткой ежедневного рациона «Добро и сила» практически гарантируют от запора. Запор, особенно хронический, многие даже не считают болезнью. А вот доктор Зиганшин убежден: человек, страдающий запором, подвергает свой организм воздействию ядов и гнилостных бактерий с не меньшим эффектом разрушения, чем живущий в 30-километровой чернобыльской зоне.

Поэтому с запором мириться ни в коем случае нельзя. Кстати, даже ежедневный, но лишь одноразовый стул тоже следует считать запором. В идеале сколько раз в день человек поел, столько раз он должен очистить кишечник. Минимум, позволяющий считать себя здоровым, — два раза.

Если эта норма кому-то кажется труднодостижимой, не следует сразу хвататься за слабительное. Привычка к нему – все равно что привычка ходить с костылями: и не заметишь, как впадешь в зависимость.

Питание, которое главврач организует в центре «Надежда», не позволяет образовываться каловым камням, поэтому ни очистительных клизм, ни приема слабительного не требуется. Если же каловые камни образовались прежде, удаление их совершенно необходимо, чтобы приостановить самоотравление организма. Но все равно при этом Альфред Абдульбарович противник слишком радикальных мер.

— Большие объемные клизмы я не признаю. Очистка кишечника похожа на мытье пола и стирку белья. Вспомните, что вы при этом обязательно делаете: несколько раз меняете воду, верно? Ведь грязная вода лишь загрязняет. То же самое и при очистке кишечника. Одна, даже «ведерная», клизма мало что дает: под большим давлением вода с гнилостными бактериями поднимается вверх по кишечнику, и часть ее всасывается в кровь, отравляя организм. Поэтому кружку Эсмарха я не признаю и в своем заведении не использую. Если уж без промывания кишечника не обойтись, лучше делать микроклизмы резиновой грушей — тогда, по крайней мере, на смену грязной воде несколько раз подается чистая.

Из всех слабительных в самых трудных случаях доктор Зиганшин использует только 25-процентную сернокислую магнезию: по одной столовой ложке между приемами пищи. При такой малой дозировке эффекта слабительного не возникает, зато сернокислая соль магния размягчает каловые камни и помогает овощной и фруктовой клетчатке вычистить завалы из кишечника.

Принцип по-школьному прост: чтобы натужно не чистить, лучше просто не сорить. Богатая клетчаткой растительная пища при наличии двух актов опорожнения кишечника в день позволяет человеку спокойно жить, осознавая, что самоотравления отходами не происходит. В этом случае даже применение лечебного голодания не делает, по мнению доктора Зиганшина, клизму необходимой.

Не болей

И от каких же недугов может избавить столь нехитрая, на первый взгляд, методика?

Судите сами. Вот какие побежденные хронические болезни значатся в карточках пациентов «Надежды»: гипертония, ревматоидный полиартрит, артриты обменного генеза (в просторечии отложение солей), остеохондрозы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, катаракта...

Как видим, в основном это болезни среднего и пожилого возраста. Хотя у этих болезней, как известно, наблюдается тенденция к «омоложению».

В коридоре лечебницы я увидел студентку местного колледжа. 19-летняя девушка страдала таким острым остеохондрозом, что уже не могла посещать занятия. Пролежав неделю у доктора Зиганшина, она уже порхает по коридору с улыбкой на лице: боли отпустили.

А 84-летняя женщина, сбросившая за два курса лечения 16 килограммов, будто вернулась к жизни. В районной больнице от нее отмахивались: «Ну что вы, бабушка, хотите, в таком возрасте чтобы сердце не болело!»

Избавиться от катаракты без операции – об этом заговорили лишь в последний год: будто бы изобрели чудодейственные капли. Доктор Зиганшин их даже не видел. А от операционного стола увел нескольких больных. Оказывается, при плановом очищении с помощью голодания настолько активизируется кровообращение в микрокапиллярах вокруг глазного яблока, что катаракта рассасывается.

Центр «Надежда» имеет официальный статус лечебного учреждения дневного пребывания пациентов.

—Конечно, те, для кого обязателен золотой унитаз, сюда не приедут, — иронизирует земский врач, — их ни урючной водой, ни апельсином не заманишь. Но кто хочет свернуть с идущей под уклон дороги хронических болезней на тропу здоровья, те приезжают и получают то, чего хотят.

Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Мы представляем, сколько же наших читателей пожелают немедленно отправиться на лечение к Зиганшину. К сожалению, «пропускная способность» Центра всего 25 коек для реабилитации.

Так что, прежде чем принимать какие-то решения, позвоните или напишите. Тел. центра: 8-843-66-52-234. Адрес: 422000, Татарстан, Арский район, село Ново-Чурилово, реабилитационный центр «Надежда».

ПОЗВОЛЬТЕ НЕ СОГЛАСИТЬСЯ

Ваши советы, письма читателей очень интересны и полезны даже мне, человеку, много лет идущему по пути оздоровления. Очень может быть, что именно по этой причине особого желания писать в «ЗОЖ» не было. Но интервью «Еще раз про «чистку печени» с врачом Анатолием Афанасьевичем Ильченко (в «ЗОЖ» № 5(233) за 2003 год) заставило меня взяться за перо.

С 27 и до 42 лет чем только я не болела! Ко всем хроническим желудочно-кишечным, опорно-двигательным, дыхательным «болячкам» прибавился артроз коленного сустава и левой ступни. Назначения врача не помогали.

А тут подвернулся Поль Брэгг с его книгой «Чудо голодания». Он пишет, что у нас в ступне 36 косточек, которые снабжаются смазкой – синовиальной жидкостью. От зашлакованности организма жидкость цементируется и ступня может просто окаменеть. Вот тебе и артроз. А лечение – голод. Начала каждую среду голодать, фельдшер в медпункте посоветовала еще делать клизмы. И пошло – клизмы ежедневно, голод по средам. Через 3 месяца я почувствовала облегчение в коленке и стопе, общее состояние улучшилось. Тогда – полный вперед. Подключила еще 3 дня голода в квартал и выход из голода на строгой диете. И только радовалась.

Попала на лекцию к Ивану Павловичу Неумывакину. Общалась с ним, рассказала, что голодаю. Он посоветовал: «Хорошо! Но почистите печень, в книге у меня об этом написано». И я ***без совета врачей, без всяких консультаций***, но осторожно, удлиняя сроки подготовки, прислушиваясь к себе, медленно двинулась к чистке. От теплых пяти клизм травой горца почечуйного вышло очень много всякой дряни. Затем в выходной чистка с питьем 300 г оливкового масла и 300 г лимонного сока, вышло много камней от 1-3 см в диаметре. Конечно, было очень тяжелое состояние – ходила по стеночке. А что вы хотите – без ножа делала себе операцию. В субботу отлежалась, а в воскресенье уже ничего, но легкости не было, внутри все будто постанывало. Через 3 месяца я все повторила – опять полная подготовка, чистка, и здесь снова вышли камни и желчная рвота в 3 часа ночи. И, представьте, через неделю появились легкость, приятная пустота, свобода внутри.

Двенадцатый год веду образ жизни, сверяясь по книгам профессора Неумывакина. Многие пишут о голодании, чистке, но, кроме Неумывакина, никто не консультирует больных лично, не подсказывает, как и что делать в тех или иных случаях.

Теперь я провожу чистку один раз в год, после Нового года. Камешки, конечно, формируются, но за год не вырастают в булыжники, а выходят, как зернышки гречки. Диета после чистки — обязательно. И результат: легкое тело, чистое дыхание, здоровый блеск в глазах и состояние, будто тебе 20 лет. Муж подключился ко мне, но жаль, что только после инфаркта. Ничего: за 4 года сделали уже 3 чистки, голодает, несмотря на сахарный диабет. Результаты хорошие. Дочь мужа, сама врач, говорит: «Спасибо за папу» — прежде-то была категорически против этой самодеятельности. А теперь и сама подключилась. Стройной красавицей стала в 41 год.

Не знаю, что меня ждет дальше, но 12 лет я чувствую себя прекрасно, работоспособна, никому не доставляю неприятностей и хлопот своим состоянием. И поверьте мне, Анатолий Афанасьевич, нет ничего эффективнее чистки – с самыми минимальными материальными затратами, с желанием и терпением вернуть здоровье. Отношусь к вам как к врачу с огромным уважением, но, сравнивая чистку печени с чисткой кармана, вы, по-моему, заблуждаетесь.

Адрес: Божко Вере Ивановне, 105122, Москва, Щелковское шоссе, д. 12, корп.1, кв. 319.

ПСОРИАЗ? МЫШЬЯКОМ ЕГО!

После венгерского мятежа 1956 года, в котором мне пришлось участвовать как солдату, у меня начался обширный псориаз, – кожа была поражена буквально с макушки до пят. И промучился я таким образом семь лет. Стоит ли рассказывать о тщетности моих попыток вылечиться чем угодно и у кого угодно! Однажды я даже согласился прижечь все тело неразведенным уксусом, но псориаз продолжал упорно твердить свое: «Я непобедим».

Помогла, как всегда, случайность. В 1964 году уехал я в санаторий в Нальчик. Здесь меня осмотрел местный профессор (фамилию его, к стыду своему, забыл) и назначил такое лечение – простое и дешевое. Лекарство – однопроцентный мышьяк – следует принимать по следующей схеме: 5 капель 1%-ного мышьяка разводить в 1/2 стакана воды и принимать 3 раза в день. Затем, начиная со второго дня, добавляем по 1 капле 1%-ного мышьяка и доводим до 15 капель. Эту дозу принимаем в течение 15 дней, после чего ежедневно начинаем уменьшать ее на 1 каплю и останавливаем прием на 5 каплях. Затем следует месячный перерыв, и прием повторяется по такой же схеме. Продолжительность лечения – 3 курса.

Обязательное условие при данном лечении – резко ограничить потребление соли.

Лично я после принятия трех курсов был буквально ошарашен результатом: мучения мои кончились, псориаз был побежден, а я избавился от этой страшной болезни. И что особенно замечательно: таким счастливцем оказался не я один. Примерно через полгода после выздоровления я поделился своим успехом с товарищем по несчастью, который «носил» псориаз более 40 лет. Он прошел три курса лечения и, так же, как и я, забыл об этой болезни.

Вероятно, многие убеждены, что мышьяк – это сильный, смертельный для человека яд, и отнесутся скептически к моему рассказу. Но давайте вспомним об относительности понятий «яд – лекарство», а сомневающиеся пусть проконсультируются с врачом.

Адрес: Мордвинову В.Р., 627720, Тюменская обл., Ишимский р-н., п. Октябрьский, ул. Ленина, д. 15.

БЫЛА ЦЕЛЬ – ВСТАТЬ НА НОГИ

Отвечаю читателям «ЗОЖ» О.В. Василюшиной из Тулы, М.П. Потапову из поселка Гремучий и многим другим, спрашивавшим, как мне удалось преодолеть свои жуткие хвори и встать на собственные ноги из инвалидной коляски.

А началось все у меня почти с пустяка – заболели колени. Это было весной 2001 года. Год ушел на бесполезное лечение. В марте 2002 года меня на носилках вынесли из дома и на «скорой» отправили в нервное отделение больницы. Мучили адские боли в тазобедренных суставах и пояснично-крестцовом отделе. Я была совершенно недвижима. Появились

пролежни, стали отказывать почки.

Диагноз: остеохондроз шейно-грудного и пояснично-крестцового отдела позвоночника, деформирующий коксартроз обоих тазобедренных суставов с костными разрастаниями II степени.

Трехмесячное мотание по больницам закончилось II группой инвалидности и приобретением коляски. Это был шок. Я – деловая, энергичная женщина и вдруг – полный инвалид?! Осознание этого факта ввергло меня в глубокую депрессию. Потом пришло желание уйти из жизни. Остановили слезы сына – он у меня один. О, Господи! Как страшно все это вспоминать!

Как-то добросердечная соседка принесла несколько номеров «ЗОЖ». За чтение я взялась не сразу, мучили тяжелые мысли, истерики. Но однажды, открыв газету, отложить ее в сторону уже не могла. Я читала, не отрываясь, и видела рядом таких же, как я, людей, сумевших преодолеть свою беду. Значит, я не одна! И значит – надо жить. С декабря 2002 года взялась за себя, забыв обо всем на свете, кроме единственной цели – встать на ноги.

И вот я ежедневно по 45 минут лежу на наклонной доске вниз головой. Пью настоянные на водке корни лопуха и кедровых орехов, отвар плодов шиповника.

Ежедневно втираю в область поясницы бишофит (есть в аптеке) и грею с помощью повязки с собачьей шерстью. Через 2 месяца стала втирать в это же место и поочередно в оба тазобедренных сустава пихтовое масло.

Шло время, и я молила Бога дать мне терпение. И вот теперь я поднимаюсь в своем доме по лестнице сама, без палочки, с 1-го на 5-й этаж. Кроме того, в день прохожу не менее 5 километров. Делаю зарядку – утром, как проснусь, – 12 наклонов с обязательным пожеланием всем здоровья (прежде я смеялась над этим), три раза в день под бодрую музыку бег на месте по 10 минут.

Хочу предупредить: физические упражнения надо делать «мягко», не допуская резких движений и перегрузки, иначе коксартроз может «заклинить» в любой момент, и тогда – начинай все сначала.

Адрес: Паутовой Галине Васильевне, 663600, Красноярский край, г. Канск, ул. Москвина, д. 18, кв. 77.

Серебряная вода — мой целитель

Из истории известен по тем давним временам загадочный случай. Александр Македонский был с войском в походе. Победы всегда сопутствовали полководцу, но тут пришлось отступить из-за массового желудочно-кишечного заболевания воинов. Причем понос, расстройство желудка, жидкий стул, частые испражнения разили исключительно рядовых бойцов, у военачальников же не было и признака заболевания. Научного объяснения сему факты никто дать не мог, однако было отмечено, что простые воины пили из оловянных сосудов, в то время как командиры — из серебряных. Вывод был сделан однозначный: серебряная посуда предохраняет от болезней.

Так, с глубокой древности люди, умудренные опытом и богатые, отдавали предпочтение серебряной посуде.

Сегодня известно, что вода, побывавшая в контакте с серебром, не портится. Ее называют серебряной по той причине, что она обогащена ионами серебра. Известно также, что ионы серебра, попадая в организм и продвигаясь с потоком крови, на своем пути угнетают любые, даже самые стойкие бактерии. От такого воздействия они прекращают размножаться, а затем и погибают. То есть серебряная вода — прекрасное дезинфицирующее средство. Причем антимикробный эффект серебра многократно сильнее хлора, сулемы, карболовой кислоты. К тому же ионы серебра не только не приносят вреда человеку. Но, напротив, исцеляют от многих болезней: гриппа, ОРЗ, заболеваний горла, ангины, полости рта, язвы желудка и так далее.

Теперь — как приготовить серебряную воду.

В домашних условиях это очень простая процедура. Налить воду в емкость. Если она хлорированная, дать ей отстояться 3-4 часа. Опустить в нее на несколько дней серебряный предмет — монету, ложку, вилку, рюмку. Все: серебряная вода пригодна для питья. Правда, эффект будет слабый.

Лучше и быстрее вода обогатится ионами серебра с помощью весьма примитивного прибора. Взять батарейку для карманного фонарика, лучше подойдет плоская, квадратная — на ней есть удобные плоские клеммы. На их концах для удобства присоединения электродов сделать по 1 отверстию с помощью шила или гвоздя. К пластинке со знаком (+) плюс присоединить любой предмет из чистого серебра высокой пробы. К другой пластинке со знаком (-) минус присоединить другой предмет из нержавейки (хотя бы чайную ложку). Оба предмета, то есть электроды (анод и катод), готовы к применению.

Опустите концы обоих электродов в подготовленную воду, и прибор заработает. От постоянного тока ионы серебра очень быстро обогатят воду — серебряный электрод окутается белесым облачком. Как только это произойдет, уберите прибор. Пусть вода отстоится 4 часа. После этого она готова к употреблению.

Сколько времени надо держать электроды в воде? Это зависит от того, какая вода нужна. Практикуют три вида обогащения воды ионами серебра: слабое, среднее, сильное.

Слабая вода — для профилактики. В трехлитровой банке с водой прибор работает полминуты. Эту воду через четыре часа можно пить взрослым и детям в любом количестве.

Средняя — для лечения. Та же банка с водой — прибор работает три минуты, вода отстаивается 4 часа, затем в лечебных целях воду пить по полстакана за 15 минут до еды в течение месяца. Затем перерыв на любое время.

Сильная вода — для наружного лечения. Воды берется 1 литр, прибор обогащает воду 5 минут. Воду расходуют только наружно: при ангине, полоскании горла, полости рта, примочек, клизм, при кожных заболеваниях... При гриппе надо по 2-3 капли пипеткой закапать в нос 2-3 раза в день.

Я использую этот прибор очень давно. Серебряный электрод сделан более 30 лет тому назад в виде палочки из рублевой монеты выпуска 1921 года. Монета мягкая и куется легко. Второй электрод из нержавейки, тоже в виде палочки (ручка от чайной ложки). На концах электродов по 3 мм отверстия для крепления к пластинкам батарейки.

После работы прибора видно, как почернел серебряный электрод в той части, которая была в воде. Эта чернота легко смывается, счищается зубной пастой.

В аптеках порой бывают подобные приборы под разными названиями, только цена на них высокая, а конструкция замысловатая. Мой прибор удивительно прост и долговечен. Он все еще не нуждается в замене.

Адрес: Борисову Б.Ф., 353740, Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Победы, д. 100, кв. 6.

Высоко в Гималаях живет горный народ — хунзы. Рассказали о них немногие путешественники где-то в середине 60-х. Главной сенсацией при этом стало то, что хунзам неизвестны болезни цивилизции. Немногословные и улыбчивые, живут они при этом до 90-100 лет и более. Питаются скудно, и основу их рациона составляют абрикосы. Летом — свежие плоды, зимою сушеные, вяленые, растертые в муку, приготовленная особым способом пастила (повидло, высушенное на солнце). Из абрикосовой муки пекут удивительные лепешки. Ее же добавляют в молоко низкорослых коров и такой кашицей кормят своих детей и стариков.

Абрикосовый сок разбавляют водой и этим питьем утоляют жажду, когда приходится целый день нести тяжелый груз по горным тропам Гималаев.

НЕОБЫКНОВЕННЫЙ

По содержанию провитамина А и по питательности абрикосы близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. Их много не съешь, они необычайно сытны. В горных районах Средней Азии их дарит дикая природа. За восточным Тянь-Шанем ареал его естественного распространения тянется до Гималаев и Восточного Тибета. Встречается дикий абрикос и на Кавказе, в ущельях Юго-Западного Дагестана, где поднимается до 1500 м над уровнем моря, попадается в верховьях реки Сула и в районе Аварского Койсу.

Плоды абрикоса содержат 15-20% сахаров, а высушенные на солнце — до 60%.

Есть в абрикосе пектиновые вещества, крахмал, декстрин, инулин, органические кислоты: яблочная, лимонная, салициловая, винная. Но особенно много витамина С и целый набор зольных элементов: калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, кремния, серы.

Авиценна, Парацельс, Диоскорид, Гален, Гиппократ отмечали в плодах абрикоса особую солнечную энергию и предписывали больным употреблять абрикос при упорных запорах, при белой крови, при нервном истощении, при худосочии и анемии. Детям рекомендовалось при поражениях двигательного аппарата в результате травматических родов «умасливание» маслом из ядер косточек абрикоса при массажах. В «рецептах красоты» царицы Савской такое масло употреблялось во многих кремах для лица и тела.

Сожженная до углей кора семян — то есть скорлупа — служила абсорбционным материалом при лечении метеоризма, больной кожи, при фурункулезе и карбункулезе, а также была одним из компонентов приготовления отличной туши с сурьмой для подведения век и бровей красавиц прошлого.

Интересно, что в древних рецептах медицинских светил можно найти рецепт средства от мочевого изнурения, жажды (повидимому, диабетической), для устранения разжижения костей (наверное, подразумевается остеопороз):

«Равные доли порошка пережженных костей годовалого бычка и пережженных семян абрикоса растереть в порошкообразную смесь и принимать по винной рюмке (подразумевается рюмка 30 г), размешав 1 чайную ложку такого порошка с пахтаньем, трижды на день перед трапезой. (Пахтанье — сыворотка от сбитого масла). Лечиться оным следует по три недели каждых двух месяцев до блеска, розоватости и гладкости ногтей на руках и ногах, до исчезновения ороговелостей на подошвах ног и роста новых волос при плешивости».

При сердечной слабости, сухом изнуряющем кашле, когда душит «грудная жаба», предписывалось такое средство:



«Жардели (русское народное название дикого абрикоса — от таджикского и персидского названия «зард-алю», то есть желтая слива) — 1 часть, ядра грецких орехов или фундука — 1 часть, майского меда — 3 части, две части порошка из скорлупы перепелиных яиц (можно заменить скорлупой куриных, утиных, индюшачьих, гусиных яиц). При настаивании в течение трех дней такой смеси в меду на четвертый добавить 6 свежих лимонов, перемолотых с кожурою, и 4 больших головки чеснока, перемолотых также с кожурою и без ростков. Питать надобно больного перед едою сим средством по 1 столовой ложке трижды на дню и на ночь накладывать ветошку, смоченную в соке указанной смеси, на область сердца — от левой ключицы до соска, прихватывая середину» — Н.А.Амбодик, личный лекарь Ее Величества Екатерины II, в «Энциклопедии питания и врачевания» далее пишет:

«В аптеках иногда употребляются ядра абрикосовых косточек, в коих явственно обретается маслянистое, клейкое, мучнистое и горькое вещество, и из коих приготовляют молоко, миндальному подобное, которое врачами внутрь предписывается роженицам, недавно от бремени деторождения разрешившимся, для утоления рези, боли и колотья, часто приключающегося в животе после родов. Принимать по винной рюмке трижды в день в свежайших сливках разведенным и настаивать ночь в посуде открытой для извлечения горечи, ибо младенец от груди отвратится. Потворствует привлечению материнского молока. А при горении груди и послеродовой горячке ветошку, смоченную в этом же средстве, к больному месту прикладывать до гнойного истечения и прекращения рвущих болей на сутки».

И еще:

«В Германии из абрикосовых ядер с помощью французской водки приготовляют, ратафьею именуется, которое не только пить вкусно и приятно, но и вообще почитается сердцу полезным и желудку крепчительным лекарством. Лечит оное и зобастых. Пить умеренно по винной рюмке перед едою».

Весной и летом, с апреля по август, из образующихся естественных трещин на коре стволов и ветвей истекает вязкая янтарная жидкость, застывающая на воздухе твердыми наплывами. Мало кто знает, что камедь — так называется абрикосовый клей — врачами древности считалась отменнейшим лекарством. В медицинских рецептах старины и в настоящее время камедь входит в состав мазей противогнойного характера, в противобактериальные клеи, смазки. Используются мази из камеди и против

грибковых заболеваний. К сожалению, в последние десятилетия эти мази практически исчезли из употребления, но старые, умудренные опытом врачи все еще предписывают мазевые рецепты из камеди при дерматологических заболеваниях.

Готовить при этом их приходится самостоятельно. Так, при язвах красной волчанки на щеках употребляется мазь:

20 г абрикосовой камеди, 20 г ланолинового масла, 10 г абрикосового масла, 5 г пчелиного воска — томить на медленном огне 2 часа; процедить, охладить. Смазывать изъязвления утром и вечером не только при вышеуказанных поражениях, но и при гнойных угрях, а также при экземе.

скорлупа семян, пережженная в уголь, служит хорошим абсорбентом в виде активированного угля, помогая пищеварению, но и просто порошок из хорошо высушенной скорлупы устраняет изжогу, отрыжку, судорожную икоту.

В косметике также находят применение абрикосовому сырью. Маски из свежей мякоти — прекрасное средство при солнечных ожогах, при постобморожениях со следами и шрамами на пораженных тканях, при поверхностных раздражениях различного происхождения, при келоидных рубцах.

Скажете: «Бред какой-то!» Но, представьте, многие излечиваются. Ученые объясняют такой феномен тем, что в Таджикистане и в соседних регионах бытует удивительный способ удобрения абрикоса землей из-под старых земляных заборов-дувалов, в которых связующим звеном является глина. В дувалах обычно поселяется сине-зеленая водоросль глеокапса. Она прямо-таки «пожирает» глину, усваивая азот и при этом бурно размножаясь. Сине-зеленые водоросли всеядны, они не терпят соседей; бактерии, микроорганизмы, вирусы — все пригодно для их питания. И что самое интересное — чем «соседи» болезнетворнее, тем «вкуснее» для глеокапса. Чем больше водоросль перерабатывает, тем больше она выделяет благодатных соединений азота. Дувал разваливается, а содержимое его идет на столь эффективное и любопытное удобрение. Чей-то мудрый глаз в веках заметил и использовал сине-зеленые водоросли глеокапса.

ные участки при них избавляются от многих вредителей.

Поистине, не перечислить все возможные варианты применения абрикоса в народной медицине.

Молодые веточки с завязью цветков абрикоса заваривали как чай и поили младенцев, если у них намечались грыжи (пупочные, паховые и другие). Знахари внезапно прикусывали до синяков и мелких кровоизлияний пораженное место с приговором: «Я — волк, ты — коза, и я тебя съем». И, если пораскинуть мозгами и взглянуть на такое действие со знанием анатомического строения организма, то можно обнаружить смысл.

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Образование камеди — защитная реакция абрикосового дерева против различных грибков, бактериальной инфекции и паразитов. Таким же образом она действует в мазях и на болезненную кожу. Авиценна советовал принимать порошок абрикосовой камеди детям и взрослым при гнилой крови, для заживления внутренних язв, при болезнях горла и туберкулезе.

Жирное абрикосовое масло, добытое из косточек плодов, служит прекрасным растворителем для витаминов (А, Д, Е), при подкожных инъекциях. Абрикосовое масло отвечает строгим требованиям, предъявляемым к таким маслам: имеет малую кислотность, обладает низкой вязкостью, что обеспечивает свободное прохождение через узкий канал тонкой иглы шприца. Кроме того, масло прекрасно рассасывается в тканях, не образуя долгих затвердений в мышцах.

Как уже говорилось ранее,

Неприхотливое дерево — абрикос, но богатое и медоносное в период цветения. Свежие листья его, растертые в кашицу, унимают боль лицевого нерва, а корешки, высушенные до хрусткости и принимаемые вовнутрь пополам с кореньями шелковицы, излечивают миому матки, способствуют творению желтого тела в яичниках, регулируют гормональную систему: 2 ст.ложки порошка из корней настаивают ночь в термосе в 0,5 л кипятка. Пьют перед едою 3 раза в день по 3/4 стакана. Лечатся долго, по полгода, но всегда, при терпении, с неизменным успехом.

Интересен метод лечения ревматоидного полиартрита в народной медицине Казахстана, Узбекистана, Таджикистана: грунт, выкопанный у самых корней немолодого абрикосового дерева, замешивают на молочной сыворотке и делают такие грязевые аппликации на больные места на ночь. А настоянная на таком грунте молочная сыворотка в расчете 1:10 употребляется внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, болезнях поджелудочной железы.

Ученые-биологи, изучив эти удивительные водоросли, считают, что препараты из них могут широко использоваться в будущем, ведь сине-зеленая водоросль как бы «не трогает» здоровую клетку живого организма и уничтожает болезнетворную. Плоды на абрикосах, удобренных землей из-под разрушенных дувалов, гладкие, без болезненных корочек и наплывов; урожай стабильный, и дерево плодоносит уже на четвертый год. Кстати, сами абрикосовые заросли настолько фитонцидны, что огород-

Ведь место, где образовалась грыжа, как правило, испытывает недостаток калия, кальция, магния и других микроэлементов, из которых состоит мышечная ткань. Почему это происходит, не могу сказать. Так вот, внезапный «загрыз» — болевое ощущение и мелкие кровоизлияния — тотчас же заставляет «охрану организма» встрепенуться и постараться «залатать» изъян.

Очень может быть, что я не рассказала и малой толики о лечебных свойствах абрикоса: его листьев, плодов, цветов, смолы, семян. Это поистине неисчерпаемая тема. А закончить сегодня хотела бы следующей мыслью. Ученые-садоводы считают, что давно назрела необходимость решительно продвигать абрикосовые сады на бескрайние просторы юга нашей страны. Не столько даже сады, сколько выводить неприхотливую культуру на склоны балок, оврагов, на каменистые осыпи и песчаные пустоши — туда, где много солнца, хоть и трудно с водою.

Абрикосовое дерево не требует особого ухода. Оно может поселиться на неудобьях, на пустырях и отблагодарит за заботу своими оранжевыми плодами-целителями.

«ЗЛОДЕЙ С ДОБРЫМИ ГЛАЗАМИ»

Так называл болиголов пятнистый народный целитель — онколог-травник Валерий Викторович Тищенко.

«Здравствуйте! Свое письмо начинаю с благодарности за присланную бандероль с болиголовом. Папу мы поили пять месяцев. У него перестал болеть желудок, себя он чувствует хорошо. Врачи ему предлагали инвалидность, но он отказался. Вообще ведет нормальный образ жизни...» — так пишет Светлана Грамашова из Южно-Курильска, которая в апреле прошлого года запросила у меня настойку болиголова для больного раком желудка отца.

Письма с просьбой о высылке болиголова стали поступать в мой адрес после того, как Григорий Михайлович Семилетов из Воронежской области, село Хвощеватое Калачеевского района, 397628, рассказывая о целебных свойствах болиголова в статье «Пишите по адресу: село Хвощеватое», сообщил при этом и мой адрес.

Два с половиной года прошло с тех пор. Количество подписчиков «ЗОЖ» за это время увеличилось в четыре раза, поэтому считаю необходимым повторить основные моменты лечения болиголовом.

Болиголов пятнистый — действительно ценнейшее лекарственное растение. Он был описан еще в русских травниках как средство, подавляющее опухоли и болеутоляющее. В растении содержится сильный яд — конин, поэтому при лечении нужна строжайшая дозировка.

Подготовка к лечению

Выдающийся врач А.С. Залманов говорил, что, прежде чем приступать к лечению, нужно восстановить кровообращение в капиллярах, то есть очистить кровь, восстановить ее циркуляцию и удалить из крови вредные вещества.

Для очищения сосудов: а) В мае-июне надрать 300 г коры пихты (когда в ней идет сокодвижение), промыть. Залить двумя литрами воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. Настоять ночь в теплом, процедить. Пить 2-3 раза в день через полчаса после еды по 1/2 стакана. Курс лечения проводить один раз в год: 10 дней пить — 10 дней перерыв — 10 дней пить. Добавлять мед, по вкусу, для консервации — 1 ч.ложку настойки прополиса. Хранить в стеклянной посуде в холодильнике.

Мой знакомый, которому идет восьмой десяток, с диабетом уже около десяти лет, пользуется этим рецептом и живет активной жизнью: имеет большую пасеку, водит машину, ведет активную работу в городском обществе пчеловодов.

б) А вот что для восстановления сосудистой системы рекомендует В.В.Тищенко: смесь свежей хвои — 2 ст.ложки, луковой шелухи — 2 ст.ложки (если проблема с почками), промытого овса — 2 ст.ложки (если проблема с ЖКТ), заливается 0,5 л отвара шиповника (2 ст.ложки, варится на слабом огне 10 минут) и ночь настаивается. Процедить и пить в течение дня от 0,5 до 1,5 л в сутки. Курс — 4 месяца.

Очищение организма в целом

Чемпионом по выводу из организма токсинов, химических препаратов, радионуклидов (облучение) является отвар семян льна: 1 стакан семян залить 3 л кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40°С и принимать обильно, без ограничения, по 1 л в день в течение 2-3 недель. Начинать пить с 12 часов дня и до ночи.

Восстановление формулы крови

После 2-3 недель приема льна — вводить душицу: на 600 г воды взять 3 ст.ложки измельченной травы душицы, довести до кипения, настоять ночь в теплом, процедить и принимать в течение дня по 50-100 г на прием 3 раза в день.

Но вернемся еще раз к Залманову: «Без грелки на печень нельзя ни вылечить, ни подлечить ни одной хронической болезни». Но я бы на первое место поставил сегодня кишечник — с него начинаются все проблемы с ЖКТ (так говорил курганский гастроэнтеролог Я.Д.Витебский). Методик по очистке печени и кишечника предостаточно. Одновременно с чисткой кишечника еженедельно с утра натощак принимать до 5 доз бифидумбактерина для восстановления его микрофлоры.

По анализу переписки с больными пришел к твердому убеждению, что, если те подвергались химиотерапии, облучению, интенсивной лекарственной терапии, то чистка организма при подготовке к лечению болиголовом просто необходима. Считаю, это важно и при использовании других методов.

В тяжелых случаях, когда уже нет времени на проведение чистки организма, допускается чистку и прием болиголова проводить одновременно. Так рекомендует доцент кафедры фармакологии Архангельской медицинской академии Любовь Кузьминична Алеутская.

Методы лечения

Одна из методик, «царская»: пить утром натощак, за час до еды, 1 каплю на полстакана воды, на другой день — 2 капли и так, увеличивая по одной капле каждый день, дойти до 40 капель. Затем по одной капле спуститься назад, к одной капле. Смертельный яд выпит, а жизнь продолжается. И если, к примеру, был рак пищевода и вода проходила с трудом, то теперь мы спокойно едим и пьем.

Но радоваться рано. Необходим второй цикл. Он восстанавливает иммунитет. Многие делают между курсами перерыв для отдыха. А ведь отдыхает и болезнь. Курсы — а их три — делайте без перерыва, всего получается 240 дней. Третий курс будет закрепляющим. И еще: чем больше воды, тем легче воспринимается болиголов. От 13 до 26 капель уже пить по 150 г воды, от 26 и выше — уже по 200 г.

При случайном отравлении выпить молоко со слабым марганцем. Непереносимости болиголова или ухудшения состояния по этой методике обычно не встречается.

Но если состояние здоровья в связи с раком уже не имеет в своем распоряжении такого времени для лечения, то есть другие методики лечения, более интенсивные, а также ударная — это 6 раз в день принимать настойку, чтобы в сумме было до 40 капель и более.

И еще: советую для профилактики всем взрослым проводить по одному курсу ежегодно по капельной системе Тищенко, то есть до 40 капель и обратно. После такого курса отмечается значительное улучшение общего состояния и поднятие жизненного тонуса. В малых дозах — по 2 капли 3-4 раза в день на протяжении 2-3 месяцев — болиголов значительно снижает артериальное давление.

При суставном ревматизме, подагре, ушибах, роже, красной волчанке, варикозном расширении вен, тромбофлебите к больному месту прикладывают свежие (сушеные) листья болиголова, завернутые в марлю (предварительно их нужно ошпарить кипятком) 3-4 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Лучший эффект достигается при одновременном употреблении болиголова внутрь по методике Тищенко.

Качественное питание (диета) — основное условие крепкого здоровья

Чистки организма и лечение — это устранение причин неправильного образа жизни, главным из которых является питание. Чем ближе продукты, которые мы едим, к своему естественному состоянию или чем меньше они подвергались тепловой обработке, тем выше их качество. При этих условиях сохраняются все ферменты, аминокислоты, минералы, витамины, углеводы, то есть их «жизненная сила». Эта «жизненная сила» и способствует восстановлению здоровья. Поэтому чем выше качество пищи, которую мы едим, тем скорее мы избавимся от болезней.

О себе:

Мне 66 лет. Желудок заболел после работы с СВЧ-излучением: нулевая кислотность, эрозивный гастрит, полипы, панкреатит и прочее. И вот уже 40 лет борьбы за здоровье.

Но я не сдаюсь: собрал большую библиотеку книг по здоровью. В экологически чистом районе — области на границе с Башкирией — заброшенная деревня, 160 км от города, горная речка, кругом тайга — завел пасеку (пчелами занимаюсь более 25 лет). С апреля по ноябрь провожу здесь, дважды в месяц выезжаю в город за продуктами. На участке и выращиваю болиголов: заготавливаю молодые побеги с корнями, соцветия, зеленые семена, которые смалываю, и семена для рассылки. Настойку готовлю на перегоне медовых отходов из соцветий болиголова с добавлением молодых побегов и немного молодых зеленых семян или отдельно из молотых семян. Все это могу выслать нуждающимся.

Адрес: Квашнину Юрию Павловичу, 620135, г.Екатеринбург, ул.Ст.большевиков, 82/2-19.

ИЩИТЕ СВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

В 3-м номере вестника в «Колонке редактора» прочитала об обиде подписчицы из Брянской области по причине безрезультатных методов лечения по рецептам, опубликованным на страницах газеты. Возможно, мой опыт лечения и будет ответом на эти обиды.

О методе Шевченко знаю давно, да и почти в каждом номере читатели делятся опытом и результатами его применения, нередко весьма эффективного. И когда я однажды обнаружила у себя опухоль размером с фасолину, то уже на следующий день пила смесь «30+30», строго соблюдая методику. Пропила 3 десятидневки первого курса, но никаких реакций, никаких изменений. Появились сомнения, но бросить лечение побоялась: читала Шевченко и знала, что это может вызвать атаку проснувшихся раковых клеток. Решила пропить не менее 3 курсов и посмотреть, что из этого получится. Однако, начав 3-й курс, была вынуждена бросить лечение смесью — сильно повысилась кислотность желудка; кроме того, в голове появился сухой треск. К тому же за четыре месяца лечения я заметно располнела.

Думаю, не последнюю роль в этом сыграли 30 граммов три раза в день спиртного, так как аппетит у меня заметно повысился. Ну, а злосчастной опухоли — хоть бы что.

Словом, от водки с маслом пришлось отказаться. Две недели пила морковный сок для нормализации кислотности и приняла курс лечения настойкой мордовника — она хорошо очищает сосуды.

Сама же опухоль, так стойко выдержавшая 120-дневный натиск смеси, стала буквально таять на глазах от наружного применения настоек каштана конского и дурмана. Из этого всего я сделала вывод, что смесь подходит не всем. А доброкачественные опухоли вообще не реагируют на нее. Кроме того, она повышает кислотность. И если она помогает одним, то другим — просто противопоказана.

И на кого здесь можно обижаться? Мы все такие разные.

А потому и ищите свое, подчеркиваю — свое, лечение.

Адрес: Луневой Зинаиде Михайловне, 352344, Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, станица Некрасовская, ул.Лермонтова, д. 26.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Пишет вам автор письма «Верю в метод Шевченко», опубликованного в «ЗОЖ» № 22 (202) за 2001 год.

За этот период я получил от читателей «ЗОЖ» около 100 писем. Метод Шевченко предназначен для онкобольных, его книга так и называется: «Рак. Безнадежных больных нет». Но это вовсе не означает, что метод спасает всех от этой страшной болезни. Рак коварен. И с ним не шутят. При моем заболевании он мне помогает. Поэтому и письмо называлось «Верю в метод Шевченко». Уже третий год пошел, как я пью эту смесь.

Но мне совершенно непонятно, почему читатели решили, что этот метод буквально от всех болезней, как «панацея». Это далеко не так. Ведь одним помогает метод Шевченко, другим — Павлюченко, третьим — травы, четвертым — настойка мухомора, пятым — настойка на керосине зеленых грецких орехов...

Мой главный совет больным: никогда не сдаваться, не паниковать, бороться за жизнь до конца и верить в излечение. Прислушивайся к своему организму и помогай ему всеми силами.

Адрес: Густякову Н.А., 140500, Московская обл., г.Луховицы, ул. Жуковского, д.38, кв.48.

НАРЦИСС НЕ ТОЛЬКО КРАСИВ



Среди причин смертности одно из первых мест в России занимают отравления. Алкогольные и пищевые отравления подстерегают нас повсюду чуть ли не ежедневно – как из-за нашей безалаберности, так и из-за ослабленного контроля над выпуском пищевой и алкогольной продукции. Что же следует знать, чтобы избежать отравления или, если уж оно возникло, не допустить смертельного исхода или непоправимого вреда здоровью?

Проблема актуальна, тем более что впереди и грибная пора, и нашествие тех самых насекомых, и связанные с летом трудности сохранять продукты свежими... Вообще сами знаете.

ВАРИТЕ ВМЕСТЕ С ГРУШАМИ

Одно из самых опасных блюд, чреватых отравлениями, — грибы. Сколько ни убеждай людей собирать и есть только хорошо знакомые, съедобные грибы, ошибки все-таки возможны. Чтобы они не привели к трагическим последствиям, лучше всего подстраховаться: варить грибы в присутствии твердых сортов груш, которые впитают в себя ядовитые вещества, окажись они в грибах. Для этого в кастрюлю с грибами следует положить 3-4 груши, лучше всего дикой. Если же ее не достать, сгодятся садовые груши, но непременно жесткие, поздних сортов. После такой варки, даже если вы и съедите ядовитый гриб, отравление не окажется смертельным.

Но коли все-таки отравление произошло (лекарствами ли, грибами, консервами, алкоголем или другим недоброкачественным продуктом), прежде всего необходимо вызвать рвоту. Не каждому это дается легко. Лучшее рвотное средство – нарцисс, который для этих целей всегда должен быть запасен в домашней аптечке. Четверть корня (луковицы) или 1-2 сушеных листка нарцисса настаивают в течение 5-10 минут в кипятке и выпивают 3-4 стакана. Рвота будет бесспазмовой, а значит, неизнурительной для организма. Нарцисс можно вырастить на дачном участке или купить в цветочном магазине.

После рвоты нужно выпить 1-2 стакана отвара перечной мяты (1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать 5-10 минут). Мята эффективно вытягивает из тканей организма отравляющие вещества.

Если произошло отравление такими веществами, которые клонят ко сну (часто это лекарства), ни в коем случае больному нельзя позволить уснуть. Следует его тормошить, заставить ходить, включить громкую музыку, задавать вопросы — делать что угодно, лишь бы больной не заснул.

После приема мяты больного хорошо напоить молоком.

При алкогольном отравлении помогает голубая глина или каолин: чайную ложку разбавляют в стакане воды и выпивают, вызывая понос.

ПОЛЫНЬ ПРОТИВ УКУСОВ

После укусов насекомых, вызывающих сильную аллергическую реакцию, хорошим противоядием является полынь. Если не сезон и нет возможности нарвать в экологически чистом месте свежей полыни, следует заварить купленную в аптеке траву полыни и выпить. Взрослые могут запить ее 30 граммами красного виноградного вина.

Очень болезненными и даже опасными для жизни могут быть укусы диких ос или многочисленные укусы пчел вследствие аллергии, способной вызвать удушье. Если это произошло, к месту укусов надо прикладывать ломтики свежей картошки или сырого репчатого лука, меняя их каждые 5-10 минут. Также хорошо прикладывать компрессы из гли-



з опыта народных целителей

КЕРОСИННЫЙ ТРАНСПОРТ ДЛЯ ВИТАМИНОВ

В начале 80-х годов, будучи в Киеве, я познакомился с Федором Андреевичем Степановым. 90-летний мужчина, которого язык не повернулся бы назвать стариком, был широко известен в среде местной богемы. Он помогал артистам, телеведущим, балеринам сохранять «товарный вид», один из немногих владел практическими методами омоложения.

Известность целителю принесла его методика исцеления путем втирания муки из семян диких плодов и трав в кожу в зоне пораженных органов.

Делалось это примерно так. Допустим, женщина страдала болезнью щитовидной железы, ей грозила скорая операция. Причиной болезни была нехватка йода. Применение в пищу йодированной соли и морской капусты при всей правильности этого подхода не решало проблему: недостаток микроэлемента был столь велик, что даже диета из одной морской капусты не могла насытить организм йодом. Федор Андреевич использовал старый «дедовский» метод, издавна практиковавшийся в русских деревнях. Он брал ракушки мидий и скорлупу желтых куриных яиц (богатую йодом), толок сначала в ступке, затем измельчал на кофемолке, полученную муку всыпал в смесь керосина и растительного масла в соотношении 1:5 — керосин, как известно, обладает максимальной проникающей способностью. Образовывалась густая вязкая паста. Ее он втирал больной в область шеи, непосредственно доставляя йод к щитовидной железе.

Хронические бронхиты, тонзиллиты, фарингиты, ларингиты и риниты, связанные с ослабленным иммунитетом и нехваткой в организме витамина, Степанов лечил пастой на основе измельченных лимонных косточек. Следовало накупить зеленоватых, не вполне

ны, смешанной со столовой ложкой уксуса или красного вина, менять компрессы каждые полчаса. При этом пьют полынь или мяту.

Если вас укусила сколопендра, тигровая оса или тарантул, поможет сильное растирание места укуса с применением базиликового, фенхелевого или мятового масла. Отправляясь на дачу или загородную прогулку, всегда имеет смысл запастись одним из этих масел. Если масла под руками не оказалось, снять последствия укуса можно, используя спиртовую настойку базилика, фенхеля или мяты (трава заливается в банке водкой или спиртом, настаивается 10 дней в темном месте и процеживается).

Настой мяты полезен при всех видах отравлений. Однако, выпив ее отвар, необходимо некоторое время воздерживаться от приема пищи.

ПОМОЖЕТ УКСУС С СОЛЬЮ

Нередки отравления несвежими молочными продуктами. В этих случаях эффективно подогретое красное вино с солью (чайная ложка соли на бокал вина). Если кто-то не воспринимает вино, можно растворить в стакане воды две столовые ложки яблочного уксуса и одну ложку соли.

Опасное заблуждение, часто тиражируемое околомедицинской литературой, — совет выпить при отравлении собственную мочу. Как раз через мочу организм выводит яды, поэтому возвращать их обратно не стоит.

Отравление может иметь неизвестное происхождение: сколько ни вспоминай, что съел некачественное, так и не вспомнить. В этом случае в стакан чистой холодной воды кладут половину чайной ложки соды, одну столовую ложку яблочного уксуса (или чайную ложку обычного 6-процентного уксуса) и полученную шипучку выпивают в момент наиболее интенсивного шипения. Если причиной недомогания, действительно, было отравление, вызванная шипучкой рвота облегчит состояние.

Отравления химическими реактивами или тяжелыми металлами могут потребовать специальных лабораторных исследований. Но до вызова «скорой помощи» следует выпить отвар нарцисса. Сделать это необходимо в течение 40 минут с момента отравления, чтобы не произошла интоксикация организма.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Можно не допускать укусов насекомых, если использовать анис. От комаров – разбавленное анисовое или гвоздичное масло. Капли эфирного масла достаточно, чтобы комары несколько часов не садились на защищенный участок кожи. Эфирное масло должно быть 100%-ным, натуральным, заменители не только неэффективны, но и вредны. Приобрести такое масло можно в аптеках или специальных магазинах нетрадиционных медицинских товаров. Натуральные эфирные масла повсюду продаются в Крыму, причем там можно не опасаться подделок. Не стоит покупать немецкие, австрийские и польские масла: в них нет биологически активных веществ, зто фактически парфюм, а не масла. Хороши цитрусовое и лавандовое масла производства стран СНГ, Греции и Кипра (то есть тех стран, где соответствующие растения произрастают). Масла гвоздики и аниса лучше, если они с Кавказа, эвкалиптовое – из Австралии.

Татьяна КРЫЛОВА.

«ЗОЖ»: Внимание! Нарцисс весьма ядовит. Особенно белый. Поэтому лучше использовать желтый.

Награды ждут вас

Редакция газеты «Здоровый образ жизни» совместно с ЗАО «АПР» продолжает выдачу наград своим подписчикам. В настоящее время выдаются награды подписчикам по **льготной подписке на второе полугодие 2003 года (оформившим подписку до 1 апреля 2003 года),** проживающим в **Волгоградской области.** В качестве наград предлагаются книги о здоровом образе жизни. Для получения наград подписчикам этих регионов необходимо отправить до 30 июня 2003 года **подписной абонемент на второе полугодие 2003 года** или его **заверенную** копию **по адресу: 123995 г. Москва, проспект Маршала Жукова, д. 4, Д-308, ГСП — 5, с пометкой «награды подписчикам ЗОЖ».** Награды будут высланы в течение 30 дней после получения подписного абонемента почтовыми отправлениями по адресу, указанному в подписном абонементе.

Тел.: (095) 974-11-11.

 з опыта народных целителей

спелых лимонов (в них косточки наиболее биологически активны), керосин с растительным маслом доставляли муку, чрезвычайно богатую витамином С, в зону гланд, верхних дыхательных путей или легких. Десятка регулярных втираний пасты достаточно, чтобы хронический недуг отступил.

Особенное значение Степанов придавал семенам диких плодов и трав. В отличие от культурных растений дикие обладают повышенной жизнестойкостью и проникающей способностью. Вот почему целитель так высоко ценил кедровые орешки, семена лесной груши, татарника, можжевельника... Микроэлементы магния, свинца, цинка, кадмия и других редких металлов практически невозможно добыть из привычных продуктов. Аптечные же витамины в шариках, якобы содержащие зти нужные при многих заболеваниях вещества, по мнению Степанова, попросту не усваиваются организмом.

Григорий МАЛАЙ.

«ЗОЖ»: Ну и что? — скажет читатель. – Информация интересная, а дальше? Если Федору Андреевичу в начале 80-х было 90, то где он сейчас – на дворе-то уже 2003-й.

Что верно, то верно. Степанова, увы, нет в живых, но бесценный опыт его целительства не должен быть утерян. Более того, его следует восстановить. Даже при том, что материал вызывает много вопросов.

Скажем, сколько брать ракушек мидий и яичной скорлупы и сколько брать смеси керосина с растительным маслом? От Степанова мы уже не получим ответа, и тут предстоит идти путем экспериментов. Конечным их результатом должна быть густая вязкая масса.

Или же о лимонных косточках. Отныне не выбрасывайте их... Собственно, в данном случае важна идея. Дальнейшее зависит от вашей фантазии. Наш принцип здесь таков: узнали — хорошо, но лучше — делайте.

УМУДРИ, ГОСПОДИ, МЕНЯ ДЛЯ ЖИЗНИ!

Письмо мое имеет «дальний прицел»: соединить вместе «собратьев по испытанию» (полное удаление щитовидной железы). Возможно, благодаря опыту каждого из нас мы сумели бы с большим успехом оздоровить себя...

А может, виновата ртуть?

Начну с эпизода из моего детства, не относящегося к делу только на первый взгляд.

Уральский поселок. Лето. В помещении школы разместился дневной пионерский лагерь. После обеда дети отдыхают на легких раскладушках в нескольких школьных кабинетах. Мы – трое двенадцатилетних пацанок – ликуем: нам выделили крошечный химический кабинет! Безнадзорные, мы запираемся изнутри, тихонько открываем шкаф с реактивами и – о, восторг! Банка с ртутью... Тяжелая, упругая масса (в банке примерно стакан ртути) выливается на пол – мы исследуем ее загадочное поведение, способность свертываться в шарики, сколько бы мы ее ни раскатывали по половицам, ни дробили... Растираем между ладонями (ладони становятся темными). Шарики будто магнитически стягиваются друг с другом, снова укрупняются, собираются в большой желеобразный комок, который наконец возвращается нами в широкое горлышко банки...

Так проводили мы «дневной отдых» до конца смены. Никто о наших жутких проделках не узнал. Даже не отмыв хорошо ладоней, мы шли на очередной полдник...

Какую роль сыграл тот эпизод в моей дальнейшей жизни, этого я так и не узнаю никогда... А может, какой-то сведущий читатель подскажет мне, как именно мог повлиять он — да и повлиял — на дальнейшую мою судьбу?

Теперь – главная тема. В 16 лет мне сделали первую операцию: «диффузный зоб». Выявлена «малигнизация» (то есть очаги раковых поражений. — **Прим. ред.**) Назначили рентгенолучевую терапию.

И я сбежала на природу

Молодость живет жадно и самоуверенно. К тому же я по знаку зодиака «Лев». Это значит – «грудью на препятствия и вперед!» Так и жила. Окончила университет. Пустилась странствовать по жизни. Всяческие роли перепробовала: педагог, радиометрист в Якутии, журналист на Каме, рыбообработчица и стивидор в Беринговом море, наконец – философская аспирантура в Новосибирске. Ее не закончила, сбежала на природу: нестерпимо захотелось чистоты ... Было это в 1968 г.

Уехали с мужем-физиком на Камчатку, в лесной домик. Муж «обратился лесником», я – «женой лесника»... Время остановилось! Это было подлинное счастье! Лес, река, собака, козы, грядки – покой, тишина, мысли несуетные...

Через два года (мне исполнилось 33) судьба «окликнула» меня вновь: стремительно уплотнялась «гроздь» узлов на щитовидке, продлеваясь вниз по трахее... Удалять отправили в Москву (в онкодиспансер им. Герцена). Мощное радиооблучение, затем – тотальное удаление всего, что было когда-то щитовидной железой (вместе с паращитовидными), все вверх и вниз прочистили до хрящиков, даже связку одну повредили...

Что из того, что слабость и нервы ни к черту?

Ну, кто меня не поймет!? Жить-то ведь все равно хотелось! И не как-нибудь, а непременно счастливо! Творчески! Первая группа инвалидности! Ну и что? Что из того, что кружится голова, слабость и нервы ни к черту?! Тогда я и придумала себе присказку-поговорку в утешение: «Не робей, Галька, до смерти продержимся!»

Мы продолжали жить в своем камчатском домике. В благодати лесной я потихоньку окрепла. Самым важным было мобилизовать еще не ведомые ресурсы жизнестойкости, жизнетворения. Инстинктивно поняла, что эта возможность открывается через упорядочение, творчество, гармонизацию. Я стала «бойцом против всяческой энтропии и дисгармонии»... Утро начиналось «с трех добрых дел» (как минимум, трех): что-то полить, с травками «пошептаться», своим зверушкам приветливые слова сказать, погладить... Только после этого позволяла себе позавтракать. День дальше строился как взволнованно-радостное освоение красоты жизни, подробностей которой раньше я не умела замечать. Усилия эти закреплялись, давали плоды. Так к своим уже нажитым профессиям я стала еще и художником, изобретателем-дизайнером. Силы прибавлялись. Жизнь становилась интересней. Муж очень помогал – и морально, и с хозяйством.

Кальций в организме нормализовался за счет парного козьего молока в неограниченном количестве. Возможно, какую-то благую роль сыграла геотермальная минеральная вода, которой мы пользовались для бытовых нужд...

После 6 лет первой группы инвалидности перешла на вторую («рабочую») – стала надомно сотрудничать с народными промыслами Камчатки как автор-художник.

В роли «испытателя жизни в особых условиях»

Так прожили мы в нашем домике 17 лет. Да тут на моего муженька «недуг» обрушился: влюбился он в молоденькую да хорошенькую... Что делать?! Покинула я Камчатку... Это был уже 1985 г.

Прилетела в Москву, к подруге старинной за советом-помощью. Несколько лет жила «сторожем» на дачах в Переделкине, продавала свои работы в художественных салонах, знакомилась с людьми интересными. Так и повстречала славного грустного человека (философа по профессии) – помогла ему справиться с депрессией, начали вместе работать над его книгой. И решили пожениться. Снова обрела я семью – уже после 50 лет это случилось. Переехала к нему в тесную московскую комнатку. Заразила мужа любовью к природе (чуть выпадет возможность, едем в Ботанический сад или в Коломенское – душу отводим)...

Сейчас мне уже за 60... Стандартный набор болезней для моего возраста, всего помаленьку: остеохондроз позвонков, давление, тахикардия, сосуды, печень... Наверное, все это было бы, и не будь моей основной инвалидности. Но ведь наверняка есть какие-то «нюансы», связанные именно с полным отсутствием щитовидки и паращитовидных желез! Врачи мне все попадаются, к сожалению, «не вдохновенные», «не ищущие», да я и не большой охотник ходить к ним. А как хочется проницательных, умных вспоможений, творческого интереса со стороны врача!...

Во всяком случае, сама я эти тридцать лет усердно исполняла роль «испытателя жизни в особых условиях». И, конечно, мне есть чем поделиться с «новичками»: и по части проблем с распределением внимания, «панической» вспыльчивости, бессонниц и прочих тягот, требующих для своего обуздания прежде всего гармоничного внутреннего настроя...

Откликнитесь, люди!

Проблемы эти решаемы. Главное — помнить: жизнь нам дана для любви и творчества, для радости и милосердия ко всему живому – людям, деревьям, зверушкам... Избегать пошлости, раздражения, пустой суеты...

Уже много лет я обращаю к Богу одну коротенькую молитву, придуманную мной. Молитва эта испрашивает не просто здоровья и благополучия, а, на мой взгляд, – самого главного, укрепительного и для здоровья, и для судьбы вообще... Вот она: *«Умудри, Господи, меня для жизни! Сделай мой ум просветленным, а сердце – зрячим!..»*

Письмо мое адресуется в первую очередь, конечно, к людям со сходным заболеванием. Уверена, найдется что нам обсудить и чем помочь друг другу. Возможно, из наших писем сложится «собирательный портрет» нас, «назначенных» к такому испытанию, сойдутся вместе «догадки» об организации жизненного сопротивления, устойчивости и обретения смысла продлеваемой жизни... По возможности каждому лично я отвечу подробно. Как никому из здоровых людей, нам необходим Здоровый Образ Жизни. Сосредоточимся, осмыслим пути к этому, воздадим должное достоинству и драгоценности подаренного нам существования.

Адрес: Папэ Галине Викторовне, 129343, Москва, до востребования.

НАПЕРЕКОР ГОРЬКОЙ СУДЬБЕ

Дорогие зожевцы, мне вдруг захотелось в ваш дружный круг. Примете новенькую?
Зовут меня Александрой. А про все остальное узнаете из моего рассказа.

«Атаксия Фридрейха». Вот такое у меня несчастье. Мне кажется, что сия мерзость только у меня и есть, потому что названия такого нигде не встречала, разве что в энциклопедии и то совсем немного: там написано, что нарушение координации произошло вследствие поражения лобных долей головного мозга и мозжечка. А от чего, почему приключилось такое? Как вылечиться? Кто даст ответ? Черное ночное небо, которое я слезно вопрошала? Но вечность равнодушна к таким вопросам.

Представляете: молодая, стройная, симпатичная... должна бы летать, чуть касаясь земли, а я ходила нелепой, смешной походкой, раскачиваясь, как матрос на палубе качающегося корабля.

С каждым днем уходила мышечная сила в ногах, исчезала беспечная радость бытия, испарялась, как вода на жарком солнце. Я сопротивлялась изо всех сил: делала упражнения, даже пыталась бегать по утрам, надеясь хоть немного укрепить ослабшие ноги... Вы носили воду в решете? Вот примерно тот же результат и от моих тренировок. И я махнула рукой: «А, Сизифов труд!» Сейчас думаю, напрасно я тогда забросила физические тренировки, стремясь как можно меньше бывать на людях, уединиться, уйти в себя. «Чем так ходить, так уж лучше совсем не ходить!» Я и не заметила, что именно с этой предательской мысли начался откат назад. Потом были аутотренинг и занятия йогой, которые, несомненно, принесли бы успех, окажись я тогда чуть терпеливей и настойчивей. У Цвейга вычитала, что самый сильный человек – это человек единой мысли. Одна мысль, одно стремление, одна цель – желание стать здоровой – должно быть доминантой в сознании, никакой побочной суеты. Но именно она, суета, победила тогда. А ведь человек я не слабый, тогда почему же сдалась на милость болезни?

«Она долго не проживет, готовьтесь к худшему», – говорил врач маме. Разумеется, к худшему готовиться ни я, ни мама не стали, я просто забыла дорогу в больницу, чтобы не «накачали» всякой химической дрянью. Тогда мне был 21-й год, теперь сорок один. Чем я жила все это время? Да надеждой, которая, к счастью, не покидала.

«Всякий страждущий ищет смысла своих страданий». И я искала. Увлеклась философией, но ответа на свои многочисленные «почему» не нашла, получила лишь обильную пищу для ума...

Вечнозеленое дерево жизни оставалось неполитым, и чуть было не засохла моя ветвь...

«Измени свой характер, уйдет болезнь», – сказал мне однажды один мудрый человек. Истина в этих словах немалая. Я поняла, что мой эгоистичный нрав чуть ли не первопричина моего состояния. Как в зеркале, увидела мир моих отношений с рядом живущими людьми, и мне стало стыдно. Сознание заработало в другом режиме – начался путь к себе. Долго описывать мои нравственные искания, которые, в конце концов, закончились познанием, нет, вернее, только прикосновением к Божественной тайне бытия.

Теперь я – верующая и знаю твердо, что путь мой лежит через любовь к ближнему. А работы духовной великое множество! Мне нужны книги (православная литература), например, жития святых, проповеди православных священников и все, что воспитывает разум, очищает сердце, укрепляет дух.

Есть в науке врачевания два течения: психическое и органическое. Еще в девятнадцатом столетии эти течения начали сближаться, а в наше с вами время понимание неразрывности телесного и духовного продвинулось намного вперед. Чувствуется такой вот удивительный прогресс и на страницах «ЗОЖ». Я прочла газеты за последние два года и теперь анализирую номера 2003 года. Из прочитанного видно, как духовно растет газета. Именно поэтому хочется писать вам и делиться мыслями.

Ваша газета необходима нам, она – хоть малейшая помощь страждущему, а он, этот страждущий, разберется. Адреса свои, дорогие читатели, не бойтесь давать. Ну, спрячемся все, подобно улиткам, в свои домики, с опаской поглядывая на житейскую непогоду... Зачем? Жить надо свободно, расправив крылья! Господь не боялся давать нам свободу выбора, что же мы сами трусим всякого неверного шага?

Адрес: Карпенковой Александре Александровне, 676850, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Победы, д. 24, кв. 8.

«ЗОЖ»: Александра Александровна, болезнь в медицинских кругах действительно считается неизлечимой. Мы передали ваше письмо врачу и консультанту редакции В.С.Хорошеву. Он считает, что облегчить ваше состояние вполне возможно, и в ближайшее время пришлет схему лечения.
Боритесь!

ПУТЬ К ПРОЗРЕНИЮ

В 8-м номере «ЗОЖ» мы начали публикацию материалов Валентина НИКОЛАЕВА о лечебном голодании. Впрочем, в том номере Николаев говорил главным образом о раздельном питании и сыроедении. Сегодня — продолжение.

ПЛЮСОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МИНУСОВ

Было начало марта 1977 года. Я провел очередное десятидневное голодание и, начиная питаться, стал выдерживать единственный принцип — только натуральная, никак не измененная пища и ничего вареного. После голодания, как и полагается, сначала — морковный сок, потом тертая морковь, яблоки, апельсины. А дальше в диете заменил все вареное: кашу, картофель, хлеб — на натуральное: огурцы, помидоры, сырую капусту, морковь, репу, проросшую пшеницу, орехи, финики. Пытался есть и сырую картошку, которую любил в детстве, но она съедобна, когда молодая, а весной уже не годится. По семейному бюджету и по ассортименту продуктов ограничений тогда не было, но, сколько бы ни ел, никак не мог насытиться. С удивлением обнаружил, что в продаже натуральных продуктов существенно меньше, чем переработанных. Попробовал почти все травы и листья в лесу — съедобных тоже мало. **В мой рацион тогда входили:**

Морковь, репа, свекла, огурцы, помидоры, капуста, салат листовой.

Яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, изюм, инжир, бананы, виноград, абрикосы, вишни, сливы, арбузы, дыни (по сезону).

Пшеница (размоченная и проросшая), чечевица (размоченная).

Мука пшеничная, ржаная, овсяная, отруби пшеничные.

Орехи грецкие, кедровые, фундук, семечки подсолнуха.

Крапива, щавель, другие травы, листья липы, вяза, хвоя лиственницы.

С августа стал употреблять немного брынзы «болгарской» и сыр «сулугуни» после отмачивания от соли. По технологии якобы их не кипятят. Ради любопытства попробовал сырое мясо и рыбу на вкус, но не стал есть, зная об опасности заразиться чем-нибудь от таких продуктов. Несколько раз попадались продукты с какими-то ядохимикатами или удобрениями: ранняя капуста, арбузы, виноград. Очень неприятное состояние. Но, кажется, арбузы потом научился различать, только не по вкусу, а по какой-то другой чувствительности во рту.

Уже через два месяца в моем состоянии обозначились радующие меня изменения. Появилась удивительная легкость. Я не ходил, а летал. На шестой этаж по лестнице соревновался с лифтом. По улице — только бегом, хотя торопиться не требовалось, но идти шагом было как-то странно — как передвигаться ползком.

Одно плохо: все время хотелось есть. Ел много, ограничивала только пропускная способность желудка. Так и жил с переполненным животом, но постоянно голодный. Было еще одно отрицательное явление — уменьшение максимальной силы. Но это и все. Отрицательных явлений всего два! Зато положительных уже к концу мая было больше десятка.

Вот «плюсы»: бодрость, легкость, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости, невозможность простудиться, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, небывалая выносливость — и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна.

Я не считаю мелких бытовых «плюсов»: независимость от кухонной плиты, отсутствие жирной посуды в мойке, исчезновение потребности сидеть во время еды.

«Плюсы» — это хорошо, но «минусы» все-таки тревожили. Не так ограничение силы, как постоянное чувство голода и невозможность его удовлетворить. Я и раньше был всегда худым, а тут уже полгода, как вес держится на 9 кг ниже исходного и не поднимается. Теорию этого состояния я понимал. Мои ферменты, годившиеся раньше для вареной пищи, еще не перестроились и не справляются с сырыми продуктами, из-за этого организму достается малая часть от съеденного. Слишком мал «коэффициент использования» сырой пищи. Но у древних предков ферменты справлялись, значит, и у меня должны бы работать.

В августе был в Болгарии. Там, в Софии, общался с сыроедами, они очень поддержали меня своим примером. Один студент сказал: «Когда я начинал сыроедение, то целый год даже не мог учиться, только ел и спал». После этого я понял, что мне грех жаловаться.

И вот однажды, в середине ноября, во время еды произошло чудо. Съел сравнительно немного, как вдруг почувствовал, что больше не хочу. Не то, чтобы «не влезало», а просто пропал интерес к еде. Это было неожиданно и удивительно. Через два дня опять — поел немного и наелся. А дальше — каждый день. Вскоре с удивлением констатировал факт: мне достаточно четвертой части от прежнего количества еды. Исчезло ощущение постоянного голода и переполненного желудка, вес быстро прибавлялся. В декабре стало ясно, что ожидаемая перестройка организма на сырую пищу наконец произошла.

Все эффекты, о которых говорил на лекции Даниелян, полностью подтвердились.

НОВОГОДНИЙ ЭКСПРОМТ

Понемногу стал я оценивать свое новое положение. В питании теперь проблем не было. На работе грыз морковку, жевал финики или вообще ничего не ел, теперь вполне хватало двухразового питания. Организм приобрел «верблюжьи» свойства, видимо, приблизился к состоянию наших предков, когда и они питались только природными продуктами. По всем статьям кругом — одни плюсы. Я осознавал, что мое новое состояние — это ценное достижение. И оно ценно не только для меня

Продолжение. Начало в № 8.

лично, но и вообще как явление, которое практически еще не изучено. Во всяком случае, официальная медицина, насколько мне известно, далека от зтого. Вспоминая предупреждение, что, если возвращаться к вареной пище, то появятся болезни, решил, что теперь можно зто проверить. Если зто действительно так, то этот факт и будет прямым доказательством той гипотезы, что вареная пища является причиной болезней человека. Интересно, как это может происходить. И надо бы знать, что будет, если вдруг попаду на казенное питание. Не дай бог, в тюрьме окажусь или война грянет, или попаду в больницу.

31 декабря 1977 года в большом арендованном помещении собрались друзья и знакомые, уникальная компания — 52 человека, и взрослые, и молодежь, специально, чтобы Новый год встречать без спиртного. Готовились заранее. Была большая культурная программа, отличная музыка, творческие конкурсы. Поставили сказочный спектакль, все было очень весело и интересно. Был и конкурс приготовленных заранее блюд, различных кулинарных изделий, выпечки...

Недолго думая, я решил тут же устроить проверку: что будет, если начну есть, как все люди, различные салаты, пирожки, булочки, торты, конфеты?..

Закончилось все, когда уже рассвело. Пришлось еще казенное помещение приводить в исходное состояние и убирать кулинарные остатки. Заснул в полдень. Поздно вечером проснулся в очень нехорошем состоянии, в затылке боль, голова тяжелая, совсем без мыслей, подумалось только, что все же «ночью надо спать». Тупо пожевал еще каких-то остатков от новогоднего пиршества и опять заснул. Утром 2 января я был в таком состоянии, что еле-еле мог шевелиться. Более мерзкого самочувствия никогда в жизни не испытывал.

В голове — двухпудовая гиря и тупая, но сильная боль, особенно в затылке. Мощные удары пульса больно били изнутри по глазам. Трудно было дышать, не хватало воздуха. Меня шатало и заносило при попытке ходить. Лишь через два дня голодания кое-как смог я идти на работу. Но у других из нашей компании никаких неприятностей не было. Только мой организм так отреагировал на новогоднюю продукцию. Это было явное отравление...

Возник вопрос. Что из новогоднего питания меня отравило? Позвонил в Ереван Даниеляну. Он сказал: «Для сыроеда любая вареная пища — ядовита. Больше или меньше, какая тебе разница!»

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВЕЩЕСТВАМИ ПИЩИ ПРИ НАГРЕВАНИИ?

О том, что при нвгреввнии в пище рвзрушвются витамины, знают все. Что разрушаются и другие биологически активные полезные вещества, слышвли многие. Но что в кастрюлях и нв сковородках обрвзуются вредные вещества, новые, которых не было в сыром продукте, — это для многих неожиданнвя новость.

Пищевых веществ — великое многообразие, однако их молекулы создвются и существуют только в живых клетках рвстений и животных и только при температуре телв или окружающей среды (примерно от 0 до 40 градусов). При нагреввнии до ста градусов (а в сковородках и печвх температурв еще выше) у этих сложных оргвнических молекул рвутся многие химические связи. К открытым связям присоединяется кислород либо другие чвсти порванных молекул, т.е. образуются совершенно новые вещества, которых не было в исходном продукте.

В организме ферменты вырезают из молекул этих веществ участки, еще пригодные для использования, однако обрвзуется огромное количество необычных, искввженных остатков. Этого никогдв раньше не встречвлось у нвших предков от амебы до цивилизоввнного человека. Есть основание считвть, что эволюция еще не успела «научить» клеточные мембраны в организме выводить все эти оствтки полностью. Поэтому, наквпливаясь, они засоряют внутреннюю среду, нврушвют ввжные жизненные процессы, т.е. являются токсичными для организмв.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Две недели прошло с Нового года, пока удалось вернуть нормальное состояние. Созрел план действий.

Каждый продукт буду проверять в отдельности. А чтобы не рисковать работой, зти проверки можно делать перед выходными. Составил список интересующих меня продуктов и расположил их в порядке возрастания предполагаемой вредности, чтобы начинать с самых легких.

Всю неделю находился на своем привычном сыром питании, а в пятницу вечером, придя с работы, взвесил и съел ломтик черного хлеба — 75 граммов и в зтот день больше ничего не ел.

Утром, проснувшись, обнаружил, что мое самочувствие мрачно напоминает то новогоднее отравление. Те же симптомы, только во много раз слабее и не все. В голове еле ощутимая, но явная боль и тяжесть. Точнее — «туман». Тот самый, новогодний туман в виде легкой «дымки».

Вот уж чего никак не ожидал, что хлеб так подействует! Может быть, это какая-то случайность? Решил в следующую пятницу еще раз проверять черный хлеб. Но все повторилось, причем до мелочей. Еще через неделю проверял белый хлеб, он дал ту же реакцию.

Для уточнения реакций и для большей надежности многие эксперименты надо было повторять. Приходилось вести малоподвижный образ жизни и не пользоваться водными процедурами, так как замечено, что физическая нагрузка и обливание холодной водой ослабляют реакцию (факт, достойный внимания!). Было много интересного и неожиданного, но растянулось зто на целый год.

Не буду расписывать все подробности, а выделю главные результаты: из проверенных продуктов самые тяжелые реакции дают кофе, шоколад и жженый сахар, который образуется, например, в переваренном варенье с характерным горьковатым привкусом. Это сильная боль в затылочной области головы и общее ощущение отравления. Однако белый сахар и нормально сваренные фрукты не дают заметной реакции.

На черный и белый хлеб и на вареный картофель реакция оказалась почти одинаковая — в голове тупая боль и специфический «туман».

На жареное подсолнечное масло реакция тяжелая, но качественно совершенно другая — симптомы в

горле, напоминающие ангину, и своеобразная тяжесть в голове.

На каши реакция слабая, но качественно похожая на хлебную.

На вареные овощи, кроме картофеля, реакция есть, но очень слабая.

Удивил эксперимент с мясом. Для проверки начал с вареного мяса курицы, съел 65 граммов, но никакой реакции, даже намека, не обнаружил. Через неделю сварил целую курицу и съел 450 граммов. И опять никакой реакции не оказалось. Появилось подозрение, что это не просто так, а должно быть какое-то принципиальное объяснение. Однако возможна и такая причина: после большого количества экспериментов мой организм мог потерять ту сверхчувствительность, которая была вызвана чистотой внутренней среды.

На всякий случай я проголодал 8 дней (больше для очистки совести, чем организма). Затем два дня, как положено, пил морковный сок, а на третий день съел 0,5 кг вареного окорока без жира. Честно говоря, опасаясь последствий, я сначала отмерил 150 граммов, но когда съел, то организм так убедительно «просил» добавку, что, привыкнув исполнять его волю и доверяя интуиции, решил ему не отказывать. Конечно, риск был. Однако интуиция не подвела, и все завершилось благополучно — никаких отрицательных реакций.

Я уважаю нравственно-этическую сторону вегетарианства и позицию моего отца, который всю жизнь был вегетарианцем, но речь идет о биохимическом аспекте мясной пищи.

Тут можно сделать вывод только о том, что в результате тепловой обработки мясо не приобретает заметной новой токсичности. А все то, что известно об отрицательном влиянии на человека преимущественно мясного питания, не подвергается сомнению.

Из этих экспериментов можно еще сделать выводы о факторах, которые влияют на токсичность продуктов при тепловой обработке. Появление токсичности зависит от исходного продукта, **от его химического состава.** Если токсичность в продукте образуется, то она, как правило, увеличивается с увеличением **температуры и времени обработки,** а также с увеличением **времени, прошедшего после обработки.**

Во время отпуска специально побывал в Ереване, чтобы поговорить с натуристами и сравнить свои наблюдения с их опытом. Из многих «старичков» нашлось три человека, у которых когда-то случались отклонения от сырой пищи. У них я и получил подтверждение реакции и на картофель, и на хлеб. Мне тогда этого было достаточно.

Самое главное, что такие реакции свойственны не только моему организму, а являются общими для людей с чистой внутренней средой. Позже все реакции многократно подтвердили другие натуристы, в том числе и дети.

«ЗОЖ»: Мы понимаем, что не все стремятся стать сыроедами, да и непростое, более того, недешевое это занятие в наше-то время. Однако ввести в рацион как можно больше сырых овощей и фруктов и, по возможности, не варить то, что хорошо бы и полезнее съесть сырым — это доступно каждому. Так что ищите и пробуйте!

(Продолжение следует).

Читатели уже знакомы с врачом-психотерапевтом из Челябинской области Еленой Александровной ВИНОГРАДОВОЙ. В 1-м номере вестника за 2003 год мы опубликовали ее гимнастику для больных остеохондрозом. На первый взгляд довольно простенькое упражнение, но очень эффективное. Те, кто приобщился к гимнастике, в этом убедились.

Сегодня Елена Александровна вновь наша гостья. Она рассказывает о доступных всем и недорогих средствах – настойке прополиса и листиках алоэ.

НАСТОЙКУ ПРОПОЛИСА ПРИНИМАЙТЕ С МОЛОКОМ

Лечение прополисом известно с древнейших времен. Причем используют прополис в различных видах: в пластинках, таблетках, водном растворе.

Я рекомендую опробованный мною метод лечения с использованием настойки прополиса: 20 капель настойки добавляют в полстакана горячего молока (если человек не очень хорошо переносит молоко, можно взять всего четверть стакана или даже одну столовую ложку). Сочетание прополиса и молока дает особый эффект: помимо лечения простудных и легочных заболеваний (для чего, собственно, я и рекомендую прополисную настойку) улучшается общее самочувствие, сон, успокаивается психика.

10%-ную настойку прополиса лучше всего купить в аптеке. Пузырька емкостью 25 мл вам хватит надолго, а стоит он всего несколько рублей. Можно приготовить самому: 5 граммов прополиса на 50 мл 75%-ного спирта (если спирт 96%-ный, достаточно 45 мл). Прополис порезать, положить в спирт и настаивать 10 дней в темном месте, раз в день встряхивая банку. Потом процедить и поставить в холодильник. Этого продукта хватит всей вашей семье на несколько лет.

Принимать средство следует вечером, перед сном. Уже после того, как вы умылись, почистили зубы, когда переоделись и расстелили постель. Чтобы осталось только выпить и тотчас заснуть.

При лечении простудных заболеваний у детей положительный эффект очевиден с первого раза. Приводишь ребенка домой из детсада, видишь: он заболевает. Перед сном даешь ему буквально одну-две капли настойки прополиса с молоком – и наутро нос у ребенка дышит, видно, что за ночь он пролечился.

Настойкой прополиса успешно излечиваются острая респираторная вирусная инфекция, бронхит, воспаление легких, туберкулез. Когда я сама использовала это средство для такого класса заболеваний, заметила, что попутно наступило облегчение воспаления желудочно-кишечного тракта.

Когда язвы желудка или двенадцатиперстной кишки еще нет, но диагноз «гастрит» или «дуоденит» уже поставлен, что-то ведь надо предпринимать, чтобы не доводить себя до язвы. Надежных лекарств, к тому же не имеющих вредных побочных действий, как вы знаете, совсем не много. Одно из них – настойка прополиса.

Замечательно, что режим употребления как для простудных, так и для желудочно-кишечных заболеваний один и тот же: несколько капель в горячем молоке на ночь.

У меня был панкреатит. Кто не страдал панкреатитом, может и не знать, какие это

повседневные мучения. Опоясывающие боли в спине отравляют существование. Нельзя даже дотронуться до спины. Если ребенок, встречая маму, забывал и пытался обнять, я вскрикивала от боли. Стоило гденибудь в гостях съесть кусочек селедки или соленый огурец, как после этого я лезла на стенку.

Я сама врач, внимательно прочитываю медицинскую литературу и знаю, что надежных рекомендаций для лечения панкреатита нет. Обычно лечат ферментами. А ферменты, заменяя работу поджелудочной железы, совсем выводят ее из игры, и она работает еще хуже.

Когда я приступила к лечению бронхита настойкой прополиса, обнаружила, что боли в спине уменьшились, и вообще я начала нормально есть. Мои дети, видя, как я стала позволять себе съедать кусочек селедки, еще года два после моего излечения пытались меня останавливать: мама, ты будешь плакать от боли. Но прополис помог: больше не плакала.

Кроме названных заболеваний, прополис в молоке излечивает болезни желчного пузыря, нормализуется содержание холестерина и липидов, лечатся экземы и другие кожные болезни, нормализуется менструальный цикл.

Кстати, подобная проблема была у моей дочери: месячные протекали болезненно, затягивались на десять дней. Гинеколог никаких аномалий по своей части не находил. А расстройства могли провоцировать неполадки в желудочно-кишечном тракте. Когда я лечила дочку от ОРЗ, давая ей настойку прополиса, то через несколько дней услышала: «Мама, ты знаешь, месячные проходят нормально, больше не болит».

После этого я стала рекомендовать прием прополиса многим своим пациенткам, имеющим различные сопутствующие заболевания. Просто приурочиваю прием прополиса к месячным: раз в месяц рекомендую на ночь настойку прополиса в течение десяти дней примерно в период ожидания менструации. Это и общеукрепляющее средство, и успокаивающее, и желудочно-кишечный тракт полечится, и уменьшатся боли, вызванные месячными.

Очень существенно влияет прополис на стабилизацию психики. Бывает, человеку удалили родинку, у него еще не зажила ранка, он носит повязку, а сам переживает: нет ли онкологии... Я рекомендую попринимать прополис. И человек, сам себе удивляясь, перестает думать об этой родинке, настраивается на лучшее, что для него как раз и важно.

Но не надо пить прополис постоянно. Десять дней попринимали – сделайте перерыв. Эффективность любого лекарства, если принимать его постоянно, снижается. Ведь прополис еще и сильный иммуностимулятор. А стимулировать следует периодически, но никак не постоянно. Можно принимать прополис в периоды наиболее вероятного возникновения простуд. Пяти-десяти дней в месяц в течение полугода вполне достаточно для достижения всех названных целей.

При всех хронических болезнях прополисная добавка будет полезна как общеукрепляющее средство. Кроме того, хронические больные, регулярно принимающие лекарства, закономерно нарушают состояние своего желудочно-кишечного тракта. Желудок постоянно воспален, из-за этого он не воспринимает из пищи питательных веществ и просто не может восстановиться. А восстанавливать желудочно-кишечный тракт необходимо, чтобы организм мог синтезировать лейкоциты, фагоциты, гормоны...

Противопоказание – индивидуальная аллергия на прополис, которая выявляется опытным путем. Приему лекарств прополис не мешает, если, конечно, не совмещать прием лекарства и настойки. Хотя бы два часа между приемом лекарства и прополиса должно пройти.

ПОЛОЖИТЕ КУСОЧЕК АЛОЭ ЗА ЩЕКУ

Многие люди годами мучаются хроническими ангинами. Полощут горло, но все равно ходят с воспаленными миндалинами, подвергая организм риску хронических болезней сердца, суставов, почек. И, как правило, ничего не могут сделать. Прежде врачи рекомендовали удалять миндалины, что, однако, не всегда избавляло от проблемы, зато наверняка гарантировало новые проблемы: ведь миндалины – первый барьер в горле на пути инфекций. Ликвидируешь эту преграду – жди инфекционных атак. Миндалины нужны для очистки крови. Поэтому теперь их не совсем удаляют, а только частично.

Моя мама много лет болела хроническим тонзиллитом, тщетно пытаясь избавиться от него привычными методами. Миндалины почти все время оставались гнойными. Учитывая ее серьезный возраст, врачи уже не предлагали удаление. Проблема казалась неразрешимой.

Уж не помню, кто посоветовал ей воспользоваться алоэ, но именно это домашнее растение ее спасло.

Она стала каждый вечер перед сном отрывать от кустика сантиметровый кусочек алоэ и класть его за щеку. И так целый год, один день – за одну щеку, другой – за другую. Действие алоэ – дезинфицирующее, растение вытягивает гной. Через год миндалины сократились до нормального размера.

Я вспомнила об этом, когда воспаленные миндалины у моего мужа буквально перекрывали ему горло. Он в то время учился в Москве в аспирантуре, обратился в поликлинику. Ему назначили операцию по удалению миндалин. А он как раз собирался домой. Муж сказал врачу: приеду через год и тогда пойду на операцию. Дома я стала лечить его алоэ. Через год он, помня договоренность, пришел к тому же врачу «сдаваться» на операцию. Врач осмотрел мужа и, конечно, давно забыв прошлогодний диагноз, удивился: в чем, вообще говоря, проблема? Миндалины были совершенно здоровыми.

В случаях обострения ангины следует каждый час полоскать горло (лучше ромашкой, календулой или другими противовоспалительными травами) и вслед за полосканием класть за щеку кусочек. Через час после очередного полоскания – свежий кусочек алоэ: ведь он вытягивает гной, значит, следует его менять. При хронической ангине вне периодов обострений достаточно класть алоэ за щеку на ночь. Важно при этом соблюдать последовательность и в течение длительного, многомесячного периода ежевечерне класть алоэ.

Попутно вы заметите, что будут излечиваться гастриты, колиты, холецистит, ведь горечь, содержащаяся в алоэ, восстанавливает здоровое состояние слизистых. Противопоказаний или аллергии на алоэ я не знаю и в литературе таких упоминаний не встречала.

Самый подходящий для лечения куст алоэ – трехлетнего возраста.

Записал
Михаил ГРИГОРЬЕВ.

Простое средство от диареи

Я знаю два простых рецепта, которыми хочу поделиться с читателями «ЗОЖ». Рецепты проверены лично на себе и своих близких и абсолютно безопасны.

Первый — от диареи. Вам понадобится куриный желудок. Выньте желтую оболочку, которая находится внутри. Она очень легко отделяется. Отделив ее, промойте под краном, слегка отожмите и положите на чистое блюдце, чтобы она высохла. В таком состоянии она может храниться в стеклянной банке долго.

Не спешите принимать антибиотики, они разрушают кишечную микрофлору. Высушенную пленочку от 2-3 куриных желудков мелко разотрите бутылкой или скалкой, положив между двумя чистыми тряпочками. Чем мельче будет порошок, тем лучше.

Порошок соберите в ложку и примите, запив водой. Вы быстро забудете про свою диарею. Обычно это средство помогает с первого раза, но если не помогло сразу, то можно повторить на следующий день. Принимать: взрослым — 1 столовую ложку, детям — 1/2 столовой ложки.

Адрес: Тугариновой Валентине Ивановне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, Белый Уголь, ул. Новая, д.12.

Семена моркови от бронхита

Поделюсь простым, надежным и проверенным рецептом лечения хронического бронхита.

1 столовую ложку морковных семян высыпать в бутылку с разведенным пополам с водой /1:1/ чистым спиртом.

Бутылку поставить в теплое место на неделю, после чего пить по 1 столовой ложке 3 раза в день на голодный желудок в промежутке между приемами пищи. Ничем не заедать и не запивать.

Через несколько дней будете здоровы и забудете про свой бронхит.

Адрес: Ронжиной Анне Александровне, 433510, Ульяновская обл., г. Дмитровград, ул. Мориса Тореза, д. 6а, кв. 47.

Корни репейника против язвы желудка

Тем, кто, по несчастью, знаком с мучениями, связанными с язвой желудка, рекомендую рецепт, проверенный мной лично и принесший спасение от этой болезни.

В мае, как только начнут появляться молодые побеги и листья репейника, нужно выкопать корни тех растений, на которых появилось по пять листочков. Промыть, не очищая кожицы, просушить или хорошо вытереть влагу салфеткой. Затем мелко нарезать и пропустить через мясорубку. Образовавшийся сок отжать, процедить через марлю и смешать с майским медом в пропорции 1:1. Всю массу тщательно перемешать деревянной палочкой и настоять в теплом темном месте в течение 1 месяца.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая. Улучшение состояния наступает после принятия 1 литра настойки.

Адрес: Бондаренко Лермонту Наумовичу, 493010, Восточно-Казахстанская обл., г.Шемонаиха, ул. Урицкого, д. 39, кв. 7.

Как я вывел полипы в носу

1 чайную ложку поваренной соли я развел в 300 г теплой кипяченой воды и добавил три капли йода. Этой водой я вылечил полипы в носу. Опускал нос в кружку с раствором и поочередно то правой, то левой ноздрей втягивал раствор в носоглотку и выплевывал. Потом брал спичку, наматывал на нее тампон из ваты, смачивал йодом и обрабатывал полипы. Щипало, но терпел. Процедуры проводил ежедневно утром и вечером в течение трех месяцев. Полипы вывел.

Адрес: Дернову Владимиру Петровичу, 630010, г. Новосибирск, ул. Караваева, д.1, кв. 20.

Экзема отступила

От экземы я избавилась простым средством.

Прокрутила на мясорубке шишки хмеля, подсушила. 1 ст.ложку порошка шишек хмеля смешала с двумя столовыми ложками сливочного масла и смазывала больные места. Все зажило очень быстро.

Адрес: Дива Вите Владимировне, 663003, Красноярский край, Березовский р-н, с. Челноково.

Лимонно-чесночный мед

Взять 1 литр меда, 10 головок чеснока среднего размера и 10 лимонов. Лимоны вымыть, чеснок очистить и все пропустить через мясорубку, перемешать в чашке с медом и дать настояться, время от времени помешивая.

Потом переложите смесь в стеклянную банку, закройте крышкой и поставьте в темное место на 10 дней. Процедите через марлю и отожмите.

Полученную жидкость принимать натощак, рассасывая, по 4 чайные ложки один раз в день. Закончилась смесь- закончился курс лечения. Обычно настоя хватает на 2-2,5 месяца, на это время необходимо отказаться от алкоголя.

Этим настоем я лечила мужа от одышки, он почувствовал себя лучше уже через две недели.

А от диабета моя подруга успешно лечилась настоем пряной гвоздики.

50 гвоздик залила 1 литром теплой кипяченой воды, накрыла крышкой и поставила в шкаф на 7 дней. Потом процедила. Принимала настой 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

Сразу поставила вторую банку для следующего курса, так как лечение длительное. Принимала настой по такой схеме: первый курс- 1,5 месяца, 1 месяц перерыв, а следующие курсы 1 месяц пить, 1 месяц перерыв, и так в течение года. Уровень сахара у нее нормализовался.

Адрес: Елисеевой Лидии, 443541, Самарская обл., Волжский р-н, с. Рождествено, п. Усинский.

Калина красная

Я страдала изжогой более 20 лет. Принимала таблетки, старалась не есть жирное, сладкое, кислое, но все было бесполезно.

Однажды разговорилась со своей соседкой. Она мне посоветовала есть ка-

линовое варенье и дала баночку из своих запасов. Я разводила в стакане кипяченой воды 1 столовую ложку варенья и пила без ограничений. В течение нескольких дней изжога у меня исчезла! Следующей осенью я заготовила калиновый джем, варенье, напиток, а весной даже посадила у себя во дворе калину.

Как готовить варенье. Гроздья сорвать, промыть от пыли, ягоды сложить в посуду. Прежде чем варить варенье, вытащите по возможности все косточки. Влейте немного воды и поставьте в духовку, чтобы ягоды пропарились и кожица стала мягкой. Остудите и перетрите ягоды через сито. Из полученной массы можно готовить варенье, добавив сахар по вкусу. Варить недолго. Для джема добавить больше сахара и поварить подольше. Напиток делать из расчета: 1 часть калины-4,5 части воды, сахар по вкусу и прокипятить. Банки с вареньем, джемом и напитком закатать.

Да, чуть не забыла. Калину красную собирают глубокой осенью.

Адрес: Гагауз Александре Андреевне, 347042, Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Грибоедова, д.30.

Жуйте забрус и не болейте!

У меня был гнойный гайморит. Мне сделали в общей сложности 22 прокола. Знакомые посоветовали купить у пасечников медовый забрус, то есть восковые крышечки медовых сотов. Его и надо жевать в период обострения 4—6 раз в день (по 1 столовой или по 1 чайной ложке).

Мед быстро съедается и остается твердый воск, уже не сладкий. Именно он и лечит. Так что если у вас нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, закупите летом несколько килограммов этих крышечек и с 1 сентября по 31 мая жуйте 1 раз в день, лучше до еды, по 15-30 минут – лучшая профилактика гайморита.

Первый раз я жевала медовые крышечки в течение 9 месяцев по 1 столовой ложке целых 30 минут. На второй год для подстраховки — по 1 чайной ложке по 15 минут, иногда 1 раз в 3 дня, иногда 1 раз в 3 недели. Лечиться медовыми крышечками могут люди всех возрастов с разницей лишь в количестве — чайная—десертная—столовая ложка.

У меня, к примеру, еще всю жизнь кровоточили десны, а после курса «жевания» я забыла об этой напасти.

Адрес: Ильиной Людмиле Васильевне, 456617, Челябинская обл., г. Копейск, ул. П. Томилова, д.4, кв. 14.

От дисбактериоза

В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили дисбактериоз. Областной педиатр порекомендовала попоить девочку травами и дала мне готовый сбор:

зверобой – 1 часть
ромашка – 2 части
мята перечная – 2 части
подорожник – 2 части
трава и семена репяшка – 1 часть.

1 ст.ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений. Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

Адрес: Лобовой Надежде Андреевне, 142200, Московская обл., Серпуховский р-н, д. Подмоклово, д. 1, кв. 2.

Потому и не кусают!

Чтобы не кусали комары и мошки, знакомый рыбак посоветовал мне смазывать открытые части тела сливочным маслом или маргарином. Проверила на себе: точно, вокруг вьются, но не кусают. Когда я спросила, почему, то он шутя ответил: «Чтобы укусить, мошке надо упереться лапками. А на масле лапы разъезжаются, вот и не кусают!»

Адрес: Лобжа Софье Усмановне, 676700, Амурская обл., пос. Бурея, ул. Желябовского, д.19, кв. 5.

Деготь с молоком от эмфиземы

Шесть лет назад я заболела эмфиземой легких. Одна бабуля посоветовала мне пить березовый деготь с молоком комнатной температуры:

1-й день: на 1 стакан молока добавить 1 каплю дегтя,

2-й день: на 1 стакан молока 2 капли дегтя,

3-й день: на 1 стакан молока 3 капли дегтя, то есть каждый день прибавлять по одной капле. На десятый день — 10 капель и идти «вниз»: 9,8,7,6,5,4,3,2,1. 10 дней перерыв, потом повторить курс. 20 дней отдых — снова повторить курс. И, наконец, 30 дней перерыв – и пропить еще один курс с 1 капли до 10 и обратно.

Все. Лечение закончено. Можно пойти провериться.

Адрес: Ломаевой Анне Ивановне, 455016, г. Магнитогорск, ул. Фрунзе, д. 30, кв. 5.

Про мумие и алоэ

Свищ в пупке у своего внука я вылечила так.

Развела в воде мумие до цвета крепкой чайной заварки и смешала в равных частях со свежевыжатым соком алоэ. Этой смесью смачивала бинтик и прикладывала к пупку. Вскоре от свища не осталось и следа.

Адрес: Верходановой Л., 456402, Чебаркульский р-н, Травники, ул. Победы, д. 72.

Укропный дух прогнал астму

Этот рецепт помогает мне избавиться от удушья при бронхиальной астме.

Сварить в мундире несколько картофелин средней величины, а когда картошка уже готова, положить в кастрюлю 2-3 ст. ложки семени укропа или несколько веточек, попарить минуты две. Закрыв голову полотенцем, наклониться над кастрюлей и глубоко подышать минут 15. После ингаляции протереть насухо лицо и шею и лечь в постель. Эти процедуры я обычно делала перед сном. После трех раз приступы прекращались.

Адрес: Завриной Зое Николаевне, 634057, г. Томск, пр. Мира, д. 13, кв. 60.

Еще поликистоз лечат чистотелом

В «ЗОЖ» № 24 за 2002 г. было опубликовано мое письмо «Чеснок от поликистоза почек». Я рассказала о женщине, которую сняли с учета по поводу

поликистоза после того, как она провела курс лечения настойкой чеснока. С тех пор ко мне идет неиссякаемый поток писем. Многие спрашивают, знаю ли я другой способ лечения поликистоза?

Знаю, что это заболевание лечат чистотелом.

Набрать цветущего чистотела, промыть, просушить и пропустить через мясорубку, можно прямо с корнями. Полученную массу залить водкой в соотношении 1:1 по объему, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Процедить.

Принимать первые 10 дней по 1 чайной ложке + 50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Вторые 10 дней пить по 1 столовой ложке +50 мл охлажденной кипяченой воды 1 раз утром за 30—40 минут до еды.

Третьи 10 дней пить уже по 1 столовой ложке + 50 мл воды 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

Курс лечения — 1 месяц, 1 месяц перерыв. После третьего курса сделайте УЗИ.

Адрес: Жуковой Валентине Ивановне, 398006, г. Липецк, ул. Жуковского, д.22, кв.16.

«ЗОЖ»: Ну, а мы напомним , о чем шла речь в первом рецепте — с чесноком. Лечение заключалось в следующем: 1 кг чеснока очистить и пропустить через мясорубку. Залить 1 литром кипяченой охлажденной воды. Настаивать в темной закрытой посуде 1 месяц, время от времени взбалтывая. Полученный состав процедить через 3 слоя марли и хранить в темном прохладном месте, но не в холодильнике.

Принимать по 2 столовые ложки, запивая 0,5 стакана теплого молока, 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Повторять лечение через каждые три месяца, потом сделать УЗИ.

На каждый курс делать новую порцию настойки.

Про морскую соль, шкурки бананов и подорожник

В «ЗОЖ» № 17 за 2002 год было опубликовано письмо «Мне помог рецепт из «ЗОЖ», в котором я писала, что, воспользовавшись приведенным в вестнике рецептом «зубной пасты индейцев», вылечилась от пародонтоза. Я много лет собираю народные рецепты по лечению и укреплению десен и охотно поделюсь ими с читателями. Но прежде повторю рецепт зубной пасты индейцев. Отличное средство.

3 столовые ложки морской соли перемолоть в кофемолке в порошок, шкурки банана высушить и истолочь тоже в порошок. 2 чайные ложки порошка из шкурок банана смешать с измельченной морской солью и развести оливковым или лампадным маслом до густоты сметаны.

Приготовленную массу втирать указательным пальцем сначала в верхние десны, а затем – в нижние. При этом выделяющуюся слюну сразу не сплевывайте, а подержите во рту минут 10. Когда сплюнете, рот водой не ополаскивайте. Процедуру повторять дважды в день – утром и вечером.

А вот мой собственный рецепт. Я пользуюсь зубной пастой «Лесной бальзам» или «Кедровый бальзам». При этом надо на зубную щетку поверх пасты насыпать мелкий порошок морской соли и чистить зубы не менее 5 минут. Затем указательным пальцем промассировать сначала верхние десны, а потом нижние. Также повторять дважды в день – утром и вечером.

Летом в дополнение к этим рецептам рекомендую такой метод: разжевать листья подорожника и эту массу подержать несколько минут во рту, обложив ею десны. Повторять несколько раз в день.

Адрес: Ржеусской Людмиле Яковлевне,172500, Тверская обл., г. Нелидово, ул. Строителей, д. 21/2, кв. 102.

И снова о мокрице

Однажды во время очередного медицинского обследования врач обнаружил у меня повышенное содержание сахара в крови. Я стал искать народные средства и вспомнил, что когда-то читал о мокрице, что если употреблять ее в пищу, то можно нормализовать уровень сахара. У нас эта трава растет в огороде. Я стал ежедневно добавлять мокрицу в салат из огурцов, помидоров, редиски, укропа, лука, редьки. Срезал траву ножницами, мыл, давал стечь воде и нарезал. Салат заправлял сметаной или растительным маслом. Ел утром натощак за 30 минут до основного завтрака, а также еще два раза в день. Когда через 20 дней сдал на анализ кровь, прибор показал уровень сахара – 6.

Кстати, мокрицу можно заморозить на зиму. Можно заготовить сок и закатать его в банки. Пить по одинаковой дозе ежедневно утром натощак всю зиму. Хочу обратить внимание – мокрица может слабить, в этом случае уменьшите дозу или перейдите на одноразовое употребление. Заметил также, что мокрица помогает улучшить зрение.

Адрес: Голынскому Анатолию Александровичу, 652150, Кемеровская обл., г. Мариинск, МПС 11–1.

Болячка просит вкусного отвара

На боли в тазобедренных суставах, как бы их ни называли, — остеохондрозом, артритом, артрозом или подагрой — жалуются довольно часто. Мне помог забыть об этой неприятности простой рецепт, который предлагаю вашему вниманию.

Вымыв пару крупных луковиц, снимите шелуху и мелко накрошите ее. Варите луковицы вместе с шелухой в 1 л дистиллированной воды до готовности, пока лук не разварится. Пейте этот «суп» в три приема до еды, шелуху выбросьте, а лук используйте по усмотрению хозяйки.

Десятидневный курс «супотерапии» помог мне в первый раз. Но через год в разгар огородной страды история повторилась. На сей раз понадобилось 2 недели, чтобы избавиться от болей. Наконец, случилось, что «болячка» попросила вкусного отвара и в третий раз. А вот в новом тысячелетии больше не возникала.

Адрес: Абдрахманову Р. С., 423236, г. Бугульма-6, ул. Тукая, д. 75, кв. 13.

Ржаная солома против бронхиальной астмы

Однажды мой сын, еще в грудном возрасте, простудился, и у него начался бронхит. Мальчик задыхался и синел от кашля, часто лежал в больнице. Антибиотики снимали одышку не надолго: кашель возвращался снова. И тогда наш детский участковый врач Л.И. Дацко, дай ей Бог здоровья, рассказала, что в

свое время она вылечила двух 9-летних девочек-близнецов от бронхиальной астмы при помощи ржаной соломы.

Я ухватилась за этот рецепт как за соломинку. Дед привез с Украины целый мешок ржаной соломы. За три процедуры мальчик вылечился.

А суть метода такова: 200 г ржаной соломы запарить крутым кипятком в 2-литровой кастрюле. Туда же влить 2 ст. ложки медицинского спирта и 20 капель валерианки. Дышать этим паром, накрывшись покрывалом. Одышка снимается с первого же раза. Для усиления эффекта можно после ингаляции положить на грудь больного распаренную ржаную солому и подержать как компресс 30—40 минут.

Адрес: Бакши Людмиле Владимировне, Украина, г. Севастополь, ул. Героев Бреста, д. 27, кв. 169.

Вечерами хожу с внуками в степь

В 1982 году мне поставили диагноз – двусторонняя фиброзно-кистозная мастопатия. Лечения не назначили. Хирург-онколог райбольницы предупредил: «Никакого самолечения, особенно никаких компрессов». Осенью поехала в санаторий. При обследовании хирург-онколог заявил: «Вам здесь делать нечего, езжайте домой, по месту жительства – сразу на операцию. Чем быстрее вы ее сделаете, тем лучше».

Начались мои поиски выхода из замкнутого круга. Наконец нашла подходящий рецепт лечения мастопатии.

Нарвать лебеды (веточек, соцветий, листьев) примерно 1 кг. Помыть холодной водой, высушить на полотенце. Затем взять кусок (0,5 кг) старого, желтого свиного сала, слегка счистить с него соль. Лебеду и сало порезать на мелкие части и все вместе пропустить через мясорубку. Полученный фарш размешать в эмалированной миске. Должна получиться однородная зеленоватая мазь. Лекарство готово. Держать его в холодильнике.

Способ применения: на лист пергамента или компрессной бумаги такой величины, чтобы покрывала обе железы до подмышек, наложить сплошным тонким слоем мазь, подождать, когда мазь после холодильника согреется до комнатной температуры. Затем наложить на грудь, плотно прилепив пергамент по всей площади. Положить на пергамент что-то теплое. Поверх можно надеть большого размера бюстгальтер. Это будет удобно во время сна или при выполнении любой работы. Повязка будет зафиксирована надежно. Мазь менять 1 раз в сутки. Грудь обмыть теплой водой с мылом, насухо вытереть, снять с пергамента остатки старой мази и наложить новую порцию. Процедуру, не прерывая, делать до исчезновения затвердений. Мое лечение длилось две недели. Кстати, если у кого односторонняя мастопатия, все равно нужно компресс класть на обе груди. Полиэтилен применять при компрессе нельзя.

С тех пор я всегда держу грудь в тепле , а летом берегу от солнца и сквозняков. Часто вспоминаю из Маяковского: «бюстгальтеры на меху». Неплохо бы их в таких случаях иметь.

Мне 68 лет. Стараюсь поддерживать тело и душу в «рабочем» состоянии. Пока удается: тружусь в огороде – у меня 10 соток, летом трое внуков приезжают на каникулы. С ними да с соседскими детьми хожу на речку пешком по 3–7 км, иногда вечером веду всех в степь смотреть луну, посидеть у костра...

Адрес: Качуриной Марии Ульяновне, 74112, Украина, Херсонская обл., пгт Белая Криница, ул. Калинина, д. 9, кв. 1.

Настойка-выручалочка

Мы жили в старом ветхом доме. Дети болели всю зиму. К следующим холодам я решил подготовиться заранее и сделал настой прополиса.

Купил у соседа-пасечника 30 г прополиса, мелко его покрошил, сложил в бутылку и залил водкой. Поставил в темное прохладное место и взбалтывал несколько раз в день. Когда настойка приобрела коньячный цвет – значит, готова. Я аккуратно слил ее в другую бутылку и поставил в темное место. Через пару дней можно пользоваться. В оставшийся прополис, чтобы не пропадал, снова залил водку, только на 100–200 г меньше.

Кстати, чтобы проверить, хороший прополис или нет, его нужно опустить в баночку с водой: если «шарик» пошел ко дну, прополис чистейший.

Настойка прополиса нас выручила: и деньги сэкономили — на лекарства не тратились, и с простудами справлялись легко и быстро. Когда у меня, например, начался бронхит, я делал компрессы. Небольшой кусочек ткани, лучше хлопчатобумажной, смачивал в настойке, отжимал и прикладывал на грудь, сверху пленку, шаль или платок — и в постель. Наутро у меня было небольшое покраснение, а изнуряющий кашель исчез.

Как-то я свалился с температурой 40°. Сразу стал пить настойку по столовой ложке утром и на ночь. Не запивал, а закусывал чем-нибудь кисленьким. Через два дня вышел на работу только с насморком. Мужичкам своим, как только засопливятся, на ночь давал чайную ложечку настойки. Главное, чтобы ребеночек не раскрылся и не замерз ночью. Утром еще чайную ложку для поддержания и на ночь для основательного «исцеления». Для профилактики также 1 чайную ложечку 1 раз в неделю на ночь. Компрессы я детям не делал, а просто растирал настойкой перед сном.

Адрес: Комарову Александру Викторовичу, 682927, г. Хабаровск, район им. Лазо, с. Павленково, ул. Центральная, д. 5.

У меня киста в левом легком, буду благодарна за любой совет по лечению кисты народной медицине.

Адрес: Хвостанцевой Анне Григорьевне, 610902, г.Киров, п/о Порошино, пос. Талица, д. 11-2.

***

Отзовитесь, кто успешно борется со спинальной амиотрофией. Дочке 5 лет, плохо ходит.

Адрес: Климовой Татьяне Викторовне, 461170, Оренбургская обл., Ташлинский р-н, с. Ташма, ул. Молодежная, д. 6, кв. 2.

***

У сына под коленкой образовалось уплотнение - гигрома. Подскажите, как избавиться от нее народными методами?

Адрес: Падяриной С.А., Свердловская обл., г.Каменск-Уральский, ул. Крылова, д.17 «а», кв. 53.

***

Мне 75 лет. Как можно вылечить спайки в кишечнике без операции?

Адрес: Старовойтову Василию Алексеевичу, 660004, г.Красноярск, ул. Пархоменко, д. 1, кв. 11.

Адрес: Лукьяновой М.Я., 680028, г.Хабаровск, ул. Яшина, д. 3, кв. 30.

***

Очень прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто лечится от рассеянного склероза.

Адрес: Трубиной Татьяне Александровне, 456205, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Румянцева, д. 97, кв. 8.

Адрес: Симонову Игорю, 454057, Челябинская обл., г. Озерск, ул. Победы, д. 49, кв. 20.

Адрес: Людмиле, 109651, г.Москва, ул. Донецкая, д.5, кв. 224.

Адрес: Надежде, 249859, Калужская обл., Дзержинский р-н, с/з Ленина.

***

Дочери 3 года, хронический пиелонефрит, на его фоне - стрептококковый вульвовагинит, дисбактериоз от антибиотиков, анемия. Как помочь малышке?

Адрес: Малашенко Инне Ивановне, 309226, Белгородская обл., Корочанский р-н, с. Плотавец.

***

Помогите избавиться от воспаления тройничного нерва народными способами!

Адрес: Ткаченко Анне, 353307, Краснодарский кр., ст. Холмская, ул. Победы, д. 131 «а».

***

Как можно избавиться от кисты в груди нетрадиционными методами?

Адрес: Власовой Наталье Геннадьевне, 353020, Краснодарский кр., ст.Новопокровская, ул. Краснопартизанская, д. 177.

***

Подскажите, как вылечиться от опущения матки?

Адрес: Ельминой Антонине Михайловне, 346630, Ростовская обл., г. Семикаракорск, 17-й переулок, д. 72.

***

Кто смог вылечить фиброаденоматоз молочных желез, отзовитесь!

Адрес: Демьяненко Татьяне Юрьевне, 610044, г.Киров, ул. Сормовская, д. 30, кв. 22.

***

Кто избавился от коксартроза, отзовитесь!

Адрес: Морозовой Л.И., 682905, Хабаровский кр., р-н им. С.Лазо, п. Дурмин, ул. Станционная, д. 7.

***

Мне 22 года, в результате травмы сломан 8-й позвонок в грудном отделе, поврежден спинной мозг. Не хожу уже 1,5 года. Помогите восстановиться!

Адрес: Бабарыкиной Анастасии Евгеньевне, 655111, Хакасия, г. Сорск, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв. 16.

***

У мужа поликистоз почек. Как вылечиться народными средствами?

Адрес: Парфенову Анатолию Ивановичу, 454138, г.Челябинск, ул. Красного Урала, д. 1, кв. 48.

***

Как ускорить срастание костей после перелома?

Адрес: Листопад Н.Н., 624300, Свердловская обл., г. Кушва, ул. 70 лет Октября, д. 11, кв. 2.

***

Племяннику 27 лет, он страдает атеросклерозом сосудов нижних конечностей. Подскажите, как ему помочь?

Адрес: Спириной О.И., 140560, Моск. обл., г. Озеры, ул. Чехова, д. 12.

***

Кто сумел вылечить стенокардию, отзовитесь!

Адрес: Гаршиной Анне Ивановне, 397813, Воронежская обл., Острогожский р-н, с. Коротояк, ул. Свободы, д. 57, кв. 3.

Адрес: Лазутиной Екатерине Дмитриевне, 141200, Моск. обл., г. Пушкино, Московский пр., д. 9/2, кв. 84.

***

Есть ли случаи излечения вульгарной пузырчатки?

Адрес: Горменской Галине Ефимовне, 141800, Моск. обл., г. Дмитров, ул. Внуковская, д. 35, кв. 52.

Адрес: Козловой Зое Николаевне, 628425, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Мира, д. 36/2, кв. 56.

***

Как избавиться от онемения пальцев рук? Парила в огуречном рассоле, не помогло.

Адрес: Алтыновой Елене Михайловне, 347541, Ростовская обл., Пролетарский р-н, пос. Красноармейский.

***

Посоветуйте народные методы для лечения болезни Крона.

Адрес: Семенову Николаю Михайловичу, 103009, г.Москва, до востребования.

***

Мне 25 лет, 13 лет страдаю тромбофлебитом. Весной болезнь обостряется, очень сильно отекают ноги. Помогите советом, как лечиться?

Адрес: Клименко Е.А., Волгоградская обл., г. Волжский, ул. 40 лет Победы, д. 83, кв. 6.

***

Как избавиться от молочницы? Страдает дочь, лекарства совсем не помогают.

Адрес: Татьяне Владимировне, 630522, Новосибирская обл., Новосибирский р-н, с. Ярково, ул. Подгорбунского, д. 15, кв. 4.

***

Дочери 15 лет, заболела неспецифическим язвенным колитом. Можно ли вылечиться народными методами?

Адрес: Зинатуллиной Х.М., 452550, Башкортостан, Мечетлинский р-н, с. Б. Усть-Икинск, ул. Ватолина, д. 12.

***

Дочь страдает синдромом истощения яичников, как следствие- бесплодие. Подскажите, как ей помочь?

Адрес: Костиной Нине Ивановне, 628617, Тюменская обл., г.Нижневартовск, ул. Чапаева, д. 51 «а», кв. 67.

«ЗОЖ»: Мы читаем все, абсолютно все приходящие письма. За каждым из них — боль, страдание и надежда. Опубликованные просьбы – всего лишь видимая часть айсберга, а как быть остальным, чье письмо не попало на страницы вестника? Поэтому мы призываем всех, кому помогли читательские советы: присылайте копии рецептов в редакцию, они помогут еще многим зожевцам.

ВЕНИКИ

Иду я промозглым утром по улице. Никуда особенно не иду, просто прогуливаюсь. Воздух сырой и тяжелый, а лужи такие большие, что обходить неудобно, да и настроение паршивое. Так что я их и не обхожу – чешу напрямик.

Вижу на углу магазинчик такой неприметный, а на крыльце пожилой седовласый господин в черном костюмчике. Посмотрел я уныло на название магазина – «Веники» и вспомнил, что жена вторую неделю пол икебаной подметает. Решил: зайду, куплю ей веник: вот обрадуется.

Поднимаюсь по ступенькам, прохожу мимо этого джентльмена, а он за мной следом. Продавцом оказался.

– Я за вами давно наблюдаю. Когда вы только на том конце нашей улицы появились, сразу понял: это наш клиент.

Странно, думаю, на лице у меня, что ли, написано, что жена икебану загубила, которую я ей к 8 Марта подарил?

А продавец не унимается:

– Мы с каждым клиентом отдельно работаем и вполне конфиденциально.

Да, думаю, вот куда сервис шагнул: веник и тот можно конфиденциально купить.

– Вам для кого? – господин сразу перешел к делу.

– Для жены, – ответил я не сразу. Мысль, что веники различаются в зависимости от того, кто ими пользуется, как-то не приходила мне в голову.

– Молодая или в годах?

– Кто? – опешил я.

– Жена, конечно. Вы ведь сказали, что для нее покупаете?

– Конечно, молодая! Какая же может быть жена у тридцатилетнего человека?

– Очень жаль, сударь, – господин напустил печальное выражение на свое и без того скорбное лицо.

Наверное, нету для молодых, – думаю.

– Давайте тогда такой, как если б моя жена была старой, – говорю.

– Что вы, сударь! В этих вопросах нельзя скредничать. Для молодой жены нужна пышная и красивая вещь. Чтобы люди видели, что вам для нее ничего не жаль.

– Ладно, – примирительно говорю, – давайте попышнее.

Пожилой господин прищурился в задумчивости. Затем его лицо разгладилось, и он спросил:

– Скажите, вы очень любили свою жену?

Первый червь сомнения закрался в мою душу:

– Я и сейчас ее люблю.

– Да, конечно. Простите. Я думаю, мы вплетем в него ленту с такой надписью: «Ты в сердце моем всегда, светлая любовь моя». Нравится?

До меня стал постепенно доходить смысл сказанного. Да и глаза почти привыкли к полутьме заштoренного салона. Я огляделся. Весь магазин был заставлен... траурными венками.

Мне стало совсем не по себе. Голова закружилась, и я ухватился за край прилавка.

– Вам нехорошо?

Пожилой господин привычно засуетился.

– Присядьте, пожалуйста, вон туда, в кресло. С нашими клиентами такое часто случается. Сейчас вам принесут воды, а затем вы сами выберете подходящий венок.

Я дико посмотрел на продавца и выскочил, не попрощавшись, на улицу. Через несколько шагов я оглянулся и еще раз взглянул на вывеску. «Венки» – значилось на ней.

Адрес: Вдовину Константину, 385730, Адыгея, Майкопский р-н, пос. Тульский, ул. Московская, д. 53, кв. 6.

Как баба Аня постилась

Когда бабушке Ане стукнуло 80, она посчитала, что уже управилась со всеми делами на этом свете, и стала тихонечко собираться на тот. Осталось только строго соблюсти последний Великий Пост, встретить светлую Пасху, а там...

Села рассчитать, когда начнется Пост, и запуталась. Спросила дочку. Та успокоила: «Через две недели начнешь поститься». А надо сказать, что бабушка Аня совсем плоха была, слаба настолько, что дочь решила сократить матери дни воздержания хотя бы на недельку, потому что на хлебе да картошке та не выдержит и двух дней.

И вот идет неделя Поста. Баба Аня об этом, естественно, не знает, скоромничает вместе со всей семьей и терпеливо ждет начала Поста. Зашла соседка – подруга Анны Петровны – тетка Маня, глядит – на столе мясо.

– Ты что же, Анна, постишься мясными котлетами?!

– Так ведь Пост-то с понедельника.

– Да он уже неделю идет...

Бабушка Аня испугалась так, будто всю эту неделю не котлетами питалась, а отравой. Сутки лежала с поносом и рвотой. Вконец обессилела и велела батюшку пригласить. Пришел святой отец, баба Аня еле дышит. Исповедалась, приняла причастие: снял-таки батюшка с души бабы Ани невольный грех. А через три дня она поднялась с постели, и, хотя оставшиеся дни строжайше соблюдала Пост, жизнь к ней вернулась.

Прожила баба Аня до 92 лет и Великий Пост соблюдáла до последних дней.

Адрес: Крыловой Тамаре, 171280, Тверская обл., г. Конаково, ул. Энергетиков, д. 31, кв.18.

Хоть и с большим опозданием, но все же решила включиться в игру по расшифровке «ЗОЖ», правда, немножко в другом ракурсе. В моем воображении видятся два абсолютно противоположных человека: ЗОЖ — Здоровый, Очаровательный Жизнелюб и ЖОЗ – Жирный, Обросший Заболеваниями.

Встретились как-то ЗОЖ и ЖОЗ

вот их диалог:

ЗОЖ: **З**ачем **О**трастил **Ж**ивот?
ЖОЗ: **Ж**ивот **О**пять **З**аболел.
ЗОЖ: **З**ачем **О**бъелся **Ж**иром?
ЖОЗ: **Ж**иву **О**чень **З**анудно.
ЗОЖ: **З**ачем **О**бжорством **Ж**ивешь?
ЖОЗ: **Ж**изнь, **О**пасáюсь, **З**акатится.
ЗОЖ: **З**амоченный **О**вес **Ж**уй.
ЖОЗ: **Ж**евать **О**вес? **З**ачем?
ЗОЖ: **З**амедлить **О**сень **Ж**изни.

Встречаются через год.

ЗОЖ: **З**ачем **О**тсутствует **Ж**ивот?
ЖОЗ: **Ж**ую **О**вес **З**амоченный!
ЗОЖ: **З**ачем **О**вес **Ж**уешь?
ЖОЗ: **Ж**ить **О**чень **З**ахотелось!
ЗОЖ: **З**дорово! **О**добряю! **Ж**иви!

Вот и мы, общаясь с «ЗОЖ», — живем!
Будьте все здоровы и счастливы.

Адрес: Улитиной Анне Пантелеевне, 404105, Волгоградская обл., г.Волжский, ул.Мира, д. 54, кв.222.

ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

У моего отца в результате защемления нерва отнимались ноги, каждый шаг причинял боль. В течение трех лет его лечения перепробовали все, ничего не помогало, пока в 1997 году не купили ГЕЛЕНК НАРУНГ. Результат превзошел ожидания! Про боли забыли на несколько лет. Но в этом году появились боли в плече. Подскажите, можно ли приобрести этот препарат сейчас?

Л. Иванова, Курск

ГЕЛЕНК НАРУНГ вновь появился в продаже. В Германии, где его производят, этот препарат считается лучшим при лечении заболеваниий суставов: при артрозах (в том числе кокс- и деформирующих артрозах), артритах, остеохондрозах, заболеваниях позвоночника (межпозвоночных грыжах), травмах крупных суставов (и тазобедренных), подагре и т. д.

В составе препарата **ГЕЛЕНК НАРУНГ** гидролизат коллагена – основной компонент соединительной ткани. Поэтому он действует на все хрящевые поверхности, связки и сухожилия, восстанавливая их, способствует выработке межсуствввной жидкости. В отличие от препаратов строго направленного действия, **ГЕЛЕНК НАРУНГ** сначала вымывает соли, затем восстанавливает хрящевую поверхность, укрепляет и подтягивает деформированные связки. При этом снимается отечность, больные впервые за многие годы без боли передвигаются, исчезают боли, вызванные защемлением нерва вследствие стертости межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. **ГЕЛЕНК НАРУНГ** – чистейший диетический препарат, не дающий побочных эффектов.

Белгород (0722) 334201
Волгоград (8442)337234
Воронеж (0732) 768554
Екатеринбург Аптеки города
Казань (8432) 729728
Кемерово (3842) 362679
Канск (39157)24228
Красноярск (3912) 298406
Курск (0712) 513696
Липецк (0742) 430746
Междуреченск (38475) 26697
Новокузнецк (3843) 749290
Новосибирск (3832) 190336
Омск (3812) 572663
Оренбург (3532)711177
Ростов-на-Дону (8632)994068
Санкт-Петербург (812) 3200973
Саратов (8452) 277957
Старый Оскол (0725) 258449
Самара (8462)705404
Тамбов (0752) 715185
Томск (3822) 537862
Тюмень (3452) 306164
Черногорск (39031) 23144

ЭСРВ-01 – «ТРЕНЕР» ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

ЭСРВ-01 за один курс уменьшил объем моей простаты с 40 до 21 см³! ***Баркалов И.В., Воронежская обл.***

Я – кардиолог, свои проблемы со здоровьем решаю с помощью ЭСРВ-01. ***Карпенко И.П., г. Краснодар.***

Великий кардиолог Юшар (Франция) установил, что в здоровом теле 90% работы по перекачке крови выполняют капилляры, работающие как микронасосы. За ритмичные сокращения он назвал их «бесчисленными сердцами». Утрата ритма частью капилляров вызывает дополнительные нагрузки на сердце, застои крови, голодание клеток, зашлаковывание организма. Лекарства лишь приглушают симптомы, переводя болезни в хронические. Ритм капиллярам и здоровье телу возвращают бег трусцой или электростимулятор ЭСРВ-01.

Цена ЭСРВ-01 в 2003 г. – **880 руб.**

Адрес: 124460, Москва, а/я 55, Кирлена, вз.
Тел.: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия. **Лицензия №64/2002-0663-0678.**

Приморский травник-целитель предлагает высокоэффективные сборы, травы, настойки

Сборы трав, помогающие при импотенции, простатите, аденоме, мастопатии, гепатите, язве желудка, циррозе печени, онкологии, пиелонефрите, бесплодии, выпадении волос, желчекаменной и мочекаменной болезнях и др.; настойки болиголова, мухомора; пихтовое, кедровое масла и др.

Большой выбор трав.

Низкие цены, высокое качество. Подбираем лечение индивидуально.

Адрес: 692656, Приморский край, Михайловский район, пос. Новошахтинский, а/я 116, целителю Топоркову Сергею Олеговичу.

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Много писем со словами благодарности гомеопатическому центру «АКОНИТ» приходят от читателей «ЗОЖ», прошедших там лечение. Мы рады, что своими публикациями помогаем Вам вновь обрести здоровье. Еще раз слово главному врачу центра Елене Григорьевне ВОРОНКОВОЙ.

«Часто так бывает, что заболев, человек не знает, куда ему обратиться – где его тщательно обследуют, установят точный диагноз и главное – сразу назначат именно то лечение, которое ему поможет наверняка. В «АКОНИТЕ» проходят полную компьютерную диагностику и получают реальную помощь люди с гипертонией, варикозом, болезнями сердца, остеохондрозом, артрозами, желче- и мочекаменной болезнями, катарактой, глаукомой, заболеваниями носоглотки. Очень многим женщинам с миомами матки, эндометриозом, с самыми разными заболеваниями молочных и щитовидной желез мы помогли избежать уже назначенных операций и отменить прием гормонов. У детей хорошо «рассасываются» аденоиды, миндалины, уходят нервно-психологические проблемы, энурез. Каждому больному сразу на консультации выдается карта с подробным перечнем всех его диагнозов (в сложных случаях сразу делается УЗИ). Цены низкие, всю гомеопатию можно купить в нашей же аптеке. Все быстро, качественно, доступно и удобно!»

Москва, станция м. «Перово», Перовская ул., д. 65 и станция м. «Братиславская», Братиславская ул., д. 21, корп.1.

Тел.: 302-3442, 782-8138, 918-5997, 375-3840

Предъявителю «ЗОЖ» скидка 5% до 9 июня 2003 г.

Рег.уд. 00376.Р.643.01.2002, 003752.Р.643.01.2002

Окулист рекомендует

ЧЕРНИКА – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО ДЛЯ НАШИХ ГЛАЗ

«Прочитала статью о том, что черника издавна используется в народной медицине и способна улучшать зрение. Мне было интересно посмотреть, как именно это подействует на меня лично, и я приобрела большую баночку **СУПЕР-ОКОВИТА** себе и сыну и баночку **АНТОКСИНАТА** для глаз своей маме. Результаты были уже через неделю приема.

Глаза перестали уставать! Все стало четким и ярким, как в детстве! А я уже просто привыкла к этому туману и дискомфорту в глазах.

Но окончательно я поразилась, когда пришла к окулисту. Я стала видеть на две строчки ниже! Врач рассказал, что улучшение произошло, потому что ослабленные из-за неправильного питания, экологической обстановки и повышенной нагрузки глаза, особенно в темное зимнее время, получили долгожданные витамины и целебные элементы черники, которые и дали силу и здоровье моим глазам. Маме препарат тоже понравился. «Я стала лучше видеть», – радостно говорит она.

Спасибо врачам и ученым за этот препарат, на создание которого ушло 8 лет исследований и испытаний. Чувство, когда обретаешь возможность увидеть своими глазами все яркие краски мира вокруг, не передать! Попробуйте сами – это того стоит!!!

Светлана Ильинична, преподаватель.

Препараты с черникой не имеют никаких противопоказаний, потому что состоят только из натуральных природных компонентов. Непревзойденная витаминная формула и высокое содержание черники отличает эти препараты от себе подобных, делает их особенно эффективными при снижении остроты зрения, повышенной утомляемости глаз, дистрофическом поражении сосудов сетчатки, катаракте, «куриной слепоте» и других глазных заболеваниях.

Попробуйте эти чудесные препараты, и ваши глаза обретут здоровье. Консультации врача: (095) 105-1157

Опт.: (095) 412-0113, 412-1557, 415-9594, 414-5041.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный зв выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестиикв «Здоровый образ жизни».
Газета зврегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатвется на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения:
тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26,
факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.390.300 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.231.200 экз.
Заказ № 12841
Подписано в печать 7.05.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru